



экспресс-рецепты

ПЛОВ, Дарья Нестерова РИЗОТТО, ПАЭЛЬЯ



 **ПИТЕР®**

SHOUT
SHARE **IT**



Annotation

Блюда из риса – основная составляющая многих национальных кухонь. И этому есть объяснение. Ведь рис не только вкусный, но и очень полезный продукт. В мире существует тысячи рецептов кушаний из риса. А какие блюда готовите вы? Гарниры? Молочную рисовую кашу? Запеканки? Хотите освоить новые?

На страницах этой книги собраны лучшие рецепты пловов, ризотто и паэльи. Настоящие среднеазиатские и турецкие пловы с сочными ломтиками мяса и потрясающим запахом пряностей, изысканное итальянское ризотто с вином и пармезаном, традиционная испанская паэлья, насыщенная ароматом шафрана и морепродуктов, – все это вы приготовите без труда, следуя подробным инструкциям, приведенным в книге.

- Дарья Нестерова

- Предисловие

- Часть 1. Пловы



- Глава 1. Секреты приготовления



- Рис. Правила и предпочтения

- Казан, мультиварка, пароварка или кастрюля? Выбираем посуду

- Восточные специи и пряности

- Технология приготовления настоящего плова. Шаг за шагом

- Глава 2. Пловы на любой вкус. Лучшие рецепты



- Традиционный узбекский плов

- Узбекский плов с цыпленком и изюмом

- Туй палови по-ташкентски

- Плов по-македонски

- Хорезмский чалов

- Плов по-бухарски

- Настоящий ферганский плов

- Самаркандский плов

- Плов по-ташкентски

- Праздничный плов от ошпаза

- Плов «День Ашура»

- Традиционный турецкий пилав

- Пилав «Великолепный»

- Плов с фаршированными перепелками
- Плов «Али-паша»
- Плов «Эрзурум»
- Плов «Тавук»
- Таджикский плов
- Плов «Ходжентский»
- Плов по-казахски
- Туркменский плов
- Плов с алычой по-ашхабадски
- Плов с рыбой и кунжутом по-ашхабадски
- Традиционный азербайджанский каурма-плов
- Вегетарианский плов «Огни Востока»
- Плов с цыпленком из мультиварки
- Диетический плов из пароварки

○ Часть 2. Ризотто

-
- Глава 1. Ризотто – блюдо для кулинарных экспериментов
 -
 - Сорта риса для ризотто
 - Бульоны для ризотто
 - С чем приготовить ризотто?
 - Элементы ризотто
 - Базовое ризотто. Мастер-класс
- Глава 2. Рецепты ризотто – классические и оригинальные
 -
 - Традиционное ризотто по-милански
 - Ризотто по-венециански
 - Ризотто «Пьемонт»
 - Ризотто «Пезаро»
 - Ризотто по-неапольски
 - Ризотто «Римские каникулы»
 - Ризотто с белыми грибами
 - Ризотто «Санта-Маргарита»
 - Ризотто «Валле-д'Аоста»
 - Ризотто с креветками и брокколи
 - Ризотто с цукини и пекорино
 - Ризотто с шампиньонами, горгонзолой и шампанским
 - Ризотто с жареными мидиями, чесноком и моцареллой
 - Ризотто с овощами и фонтиной

- Ризотто с артишоками, грейпфрутом и копченым угрем
- Ризотто с гусиной печенью и арахисом
- Ризотто со спаржей и мартини
- Ризотто «Гарда»
- Ризотто с индейкой и песто
- Часть 3. Паэлья
 -
 - Глава 1. «Формула» правильной паэльы
 -
 - Рис
 - Шафран
 - Сковорода
 - Глава 2. Рецепты самой вкусной паэльы
 -
 - Классическая паэлья по-валенсийски
 - Воскресная паэлья
 - Паэлья с овощами и маслинами
 - Повседневная паэлья с креветками
 - Паэлья по-андалусски
 - Паэлья «Амарио»
 - Паэлья «Марискада»
 - Паэлья «Фламенко»
 - Острая паэлья со свининой, каперсами и миндалем
 - Паэлья по-барселонски
 - Паэлья «Пескадор»
 - Паэлья по-мадридски
 - Паэлья «Саламанка»
 - Паэлья с жареными щупальцами осьминога
 - Паэлья «Чоризо»
 - Паэлья «Брава»
 - Паэлья с жареными морскими гребешками
 - Паэлья с сардинами и цукини
 - Паэлья с жареными моллюсками
 - Паэлья с лососем и морепродуктами

Дарья Нестерова

**Экспресс-рецепты. Плов, ризотто,
паэлья**

Предисловие

Блюда из риса – основная составляющая многих национальных кухонь. И этому есть объяснение. Ведь рис не только вкусный, но и очень полезный продукт. В его состав входят белки, калий, фосфор, железо, цинк, витамины группы В, а также восемь незаменимых аминокислот, участвующих в обновлении клеток, а значит, помогающих бороться со старением. Недаром на Востоке говорят, что красота человека зависит от того, сколько он ест риса.

В мире существует тысячи рецептов кушаний из риса. А какие блюда готовите вы? Гарниры? Молочную рисовую кашу? Запеканки? Суши и роллы? Или вы ходите «за красотой и молодостью» в кафе и рестораны? А пробовали самостоятельно приготовить не только вкусные, но и чрезвычайно полезные блюда из риса – заряжающие энергией, поднимающие настроение, утоляющие голод, но при этом не вызывающие тяжести в желудке? Это блюда с непревзойденным вкусом, настоящие шедевры кулинарного искусства – восточные пловы, итальянское ризотто и испанская паэлья. Вы сможете приготовить их самостоятельно, если воспользуетесь рецептами, собранными на страницах этой книги. В ней вы найдете описание пиллава, который, согласно легенде, варили для самого султана Сулеймана Великолепного, рецепт плова, сохранившийся со времен Александра Македонского, рецепты из Ташкента, Самарканда, Бухары, рецепты изысканного ризотто по-венециански, по-неапольски, по-римски, описание ризотто, которое подают в самых дорогих ресторанах Италии, а также пошаговые инструкции приготовления самой вкусной паэльи – как с мидиями, кальмарами, креветками, омарами, осьминогами и другими дарами моря, так и с мясом, колбасой и овощами.

Часть 1. Пловы



На Востоке плов является одним из самых распространенных блюд. Версий по поводу его происхождения много. Существует старинная легенда, согласно которой классическая технология приготовления плова возникла в Узбекистане в конце X – начале XI века и изобрел ее Авиценна ибн Сина. В предании говорится о том, что однажды сын правителя Бухары полюбил дочь бедного ремесленника. Чувство было взаимным, но принц не мог

жениться на простой девушке. Юноша потерял аппетит и сон, стал угасать. Когда он ослаб настолько, что не мог подняться с постели, к нему пригласили Авиценну. Больной отказался отвечать на вопросы лекаря, полагая, что лекарства от несчастной любви все равно не существует и Авиценна ничем не сможет ему помочь. Тогда знаменитый ученый решил определить причину болезни принца по его пульсу. Авиценна стал называть поочередно все районы Бухары, и когда прозвучало название места, где жила возлюбленная юноши, пульс последнего участился. Лекарь догадался о причине недуга и рассказал правителю, а затем назначил лечение: немедленно начать подготовку к свадьбе, а пока принц не окреп, готовить ему блюдо, название которого состоит из начальных букв всех входящих в его состав продуктов. Это был палов ош: п (пиез) – лук; а (аез) – морковь; л (лахм) – мясо; о (олио) – жир; в (вет) – соль; о (об) – вода; ш (шалы) – рис.

Глава 1. Секреты приготовления

Трудно найти человека, который не любит плов. Это сытное ароматное кушанье, основным ингредиентом которого является рис, популярно не только в восточном, но и в европейском мире. Его рецептов существует довольно много, однако заслуженной популярностью пользуются все же те, по которым с незапамятных времен готовят плов на Востоке. Считается, что самые вкусные пловы – узбекские и турецкие. И это неудивительно. Ведь секреты приготовления этого кушанья передаются там из поколения в поколение – от отца к сыну.

Рис. Правила и предпочтения

Выбор того или иного сорта зависит не только от наличия его в продаже, но и от предпочтений кулинара. Дело в том, что у каждого уважающего себя восточного повара имеется свой, как он считает, неповторимый рецепт плова. И для него он использует выбранный однажды сорт риса. Другие ингредиенты могут меняться, а вот сорт риса, как правило, остается одним и тем же. При этом каждый кулинар будет настаивать на том, что именно его рис является правильным. С чем это связано? Скорее всего, с тем, что, используя один тот же вид риса в течение долгого времени, повар досконально изучает его «поведение», знает, сколько требуется воды, с точностью до 5 мл, через какое время следует перемешать ингредиенты, сколько минут плов будет упревать и т. п.

Те, кто уже умеет готовить плов, наверное, уже сделали свой выбор в пользу того или иного сорта, набрали руку в предварительной подготовке риса и рассчитали количество жидкости, которую способна впитать крупа. А вот начинающим кулинарам необходимо знать, что для плова подойдет не весь рис, который имеется в ассортименте магазинов. К выбору крупы для ароматного восточного кушанья следует подойти серьезно.

Для приготовления плова выбирайте среднезерные сорта риса – крепкие и прозрачные. При этом такие популярные сорта, как жасмин, краснодарский и тайский, не подойдут. Если их использовать, получится не плов, а каша. То же самое касается и популярного в настоящее время пропаренного риса. Для плова его лучше не покупать.

Универсальным считается рис басмати, однако самые «правильные» сорта риса – узбекские. Если вам удастся приобрести рис девзира, лазарь или дастар-сарык, будьте уверены

– плов получится именно таким, каким он и должен быть. Хорошо подойдут и другие узбекские сорта риса: бугдайгурунч, кенжов, конигили, кырмызы, арпашалы.

Девзира может быть разных видов. Как правило, его зерна вытянутые и толстые, розоватые, с полоской коричневого или красного цвета. Есть также белый, кремовый, сероватый и даже темно-коричневый девзира. Восточные повара рекомендуют отдавать предпочтение классическому девзира, то есть розоватому с полоской.

Лазарь, или лазурный рис, – неизменный ингредиент настоящего хорезмского плова. Часто его используют при приготовлении бухарского, ташкентского и самаркандского плова.

Дастар-сарык представляет собой ферментированный подкоченный рис с твердыми зернами и специфическим запахом. Именно дастар-сарык используют для приготовления настоящего ферганского плова.

Бугдайгурунч – овальный рис белого цвета с перламутровым отливом.

Кенжов – рис с овальными мелкими зернами, беловатыми, стекловидными.

Конигили – длиннозерный крупный рис, беловатый, стекловидный.

Кырмызы – овально-продолговатый мелкий рис, красноватый неочищенный, но белый после обработки.

Арпашалы – овально-продолговатый крупный рис с белыми перламутровыми зернами. Из этого сорта получается мягкий и рассыпчатый плов.

Подходящими для плова сортами риса также считаются:

- ✓ садри;
- ✓ ханский;
- ✓ пакистанский;
- ✓ арабский;
- ✓ мексиканский;
- ✓ испанский;
- ✓ афганский.

Казан, мультиварка, пароварка или кастрюля? Выбираем посуду
--

Настоящий плов готовят в казане – толстостенной кастрюле с выпуклым полусферическим дном. Классический казан делают из литого чугуна – металла, который не только равномерно нагревается, но и накапливает и долго сохраняет тепло,

благодаря чему ингредиенты не развариваются, превращаясь в кашу с непонятным «размытым» вкусом, а сохраняют свою форму и вкусовые качества. Плов, приготовленный в казане, не доводят до полной готовности на огне – его оставляют упревать: тепла, которое накапливает чугу́н, для этого достаточно.

В идеале для приготовления плова в казане нужен очаг, что нереально осуществить в условиях городской квартиры. Поэтому отнеситесь серьезно к выбору казана. Например, если приобретете казан с выпуклым дном объемом более 10 л, имейте в виду, что дома вы в нем готовить не сможете. Для кухонной плиты подойдет посуда со слегка спрямленным дном объемом не более 8 л. Это универсальный казан, который можно будет использовать и на природе на открытом огне, и в квартире на плите.

С появлением на рынке бытовых приборов мультиварки многие хозяйки освоили приготовление в ней блюд из риса, в том числе и плова. Как известно, это очень полезное приспособление: продукты в мультиварке не пригорают, не развариваются, да и время окончания варки или тушения можно задать самостоятельно, благодаря чему плов будет готов именно тогда, когда его потребуется подавать к столу. Но будет ли он настоящим, правильным, таким же ароматным, с насыщенным вкусом, как из казана? Восточные повара ответят отрицательно. А вот европейские кулинары, более избалованные кухонными приспособлениями-помощниками, утверждают, что приготовленный в мультиварке плов, конечно, потеряет какуюто часть присущих ему качеств, однако это не сильно повлияет на его вкус и аромат.

Что касается пароварки, то разумеется, настоящего плова в ней не получится. Это приспособление рекомендуется использовать для приготовления диетических блюд – в ней можно сварить и нечто похожее на плов. Но необходимости в приготовлении восточного кушанья в пароварке нет, если под рукой имеется казан или глубокая сковорода. Другое дело, когда не позволяет здоровье. Тогда пароварка – спасение для тех, кто любит плов, но по медицинским показаниям не может есть жареные и тушеные продукты.

Бывает и так, что желание приготовить плов есть, а вот казана или мультиварки нет. Не расстраивайтесь. Можно пойти на хитрость – сделать плов в гусятнице или глубокой чугунной сковороде. Если же и такой посуды нет, выбирайте стальную кастрюлю или сковороду с толстыми стенками и дном. Ни в коем случае не готовьте плов в алюминиевой и эмалированной посуде.

Сколько рецептов для плова, столько и сочетаний специй. Чего только не добавляют в это восточное кушанье! Это и кисловатый барбарис, и ароматная зира, и сладковатая паприка, и жгучий перец, и острый имбирь, и душистые базилик и кориандр. Как правило, в рецептах всегда указываются рекомендуемые специи, однако вы можете выбрать для плова те, которые вам больше нравятся. Что касается количества, то тут тоже дело вкуса.

Анис придаст блюду легкий пряный аромат.

Анис звездчатый, или бадьян, можно использовать для ароматизации и украшения плова. Специя обладает горьковато-сладким, ярко выраженным восточным вкусом.

Цедра апельсина, лимона или лайма хорошо подойдет для ароматизации турецкого плова.

Асафетида – индийская пряность с чесночным вкусом, часто используется для приготовления вегетарианского плова.

Семена горчицы придают блюду слегка жгучий вкус и слабый горчичный аромат.

Базилик добавит плову экзотический аромат и восхитительный вкус. В процессе приготовления не желательно использовать много базилика, потому что он перебьет вкус и аромат других специй. Листья этого растения подходят для подачи и украшения плова. Стоит помнить, что зеленый базилик намного ароматнее фиолетового. В Узбекистане его называют «райхон» и широко применяют в кулинарии.

Барбарис – основной ингредиент смеси специй для плова. Без него, точно так же как без перца и зиры, плов на Востоке не готовят.

Гвоздика – бутоны тропического дерева, одна из самых древних специй. Придает плову специфический вкус и аромат. Используется в небольших количествах.

Черный и душистый перец рекомендуется добавлять в плов в молотом виде, однако при желании можно использовать и целые горошины.

Красный молотый перец – жгучая приправа для тех, кто предпочитает острые блюда.

Сычуаньский перец – китайская специя, подходящая для блюд из говядины, свинины и птицы, в том числе и для плова. Перед тем как добавлять к блюду, перец обжаривают на сковороде без масла до тех пор, пока не пойдет дым.

Паприка обладает горько-сладким вкусом и слегка пряным ароматом. Отлично подходит для плова из говядины.

Кайенский перец – это чрезвычайно жгучий молотый красный перец.

Кардамон – уникальная пряность, подходящая практически к любому блюду. И плов не исключение. Семена и зелень кардамона используются для улучшения вкуса и усиления аромата плова.

Зира, или **кумин**, – одна из самых популярных восточных пряностей. Имеет сильный пряный аромат, горьковато-ореховый вкус. Без зиры на Востоке плов не готовят.

Корица – классическая пряность, известная с древних времен. В Греции, Турции и Средней Азии палочки или порошок корицы добавляют в плов из баранины.

Имбирь кладут в плов в сушеном виде. Как правило, он входит в состав вегетарианских блюд.

Куркума – ароматная пряность, основной ингредиент карри, придает плову насыщенный желтоватый цвет и восточный аромат.

Мускатный орех дарит плову тонкий изысканный аромат. Хорошо сочетается с бараниной.

Кориандр придает плову насыщенный вкус и аромат. Это одна из самых популярных специй.

Шафран сделает плов ярким – насыщенным желтым, оранжевым или красноватым. Используется для приготовления праздничных блюд.

Тмин – широко известная пряность, придающая блюду специфический вкус и аромат. Сочетается с рисом, мясом и овощами и потому прекрасно подходит для плова.

Сумах придает плову кисловатый лимонный вкус. Рекомендуются добавлять во время обжаривания мяса.

Фенхель – одна из самых лучших специй для приготовления овощных блюд или плова с мясом птицы.

Технология приготовления настоящего плова. Шаг за шагом

Приготовление плова – это настоящее искусство. Даже если вы будете строго следовать указаниям в рецепте, плов может и не получиться. Вернее, получится, но не тот, не настоящий. Не нужно отчаиваться. Навыки обязательно придут к вам с опытом. Достаточно 2–3 раза повторить процесс приготовления плова, четко придерживаясь технологии, и вы уже сможете называть себя кулинарным асом.

Основные этапы:

1. Ополосните казан горячей кипяченой водой, поставьте его на сильный огонь, разогревайте в течение 5–7 минут.

2. Влейте указанное в рецепте количество масла (или положите жир).

3. Нагревайте в течение 7–10 минут.

4. Положите в казан нарезанный лук. Не убавляя огонь, жарьте в течение 5–10 минут (до тех пор, пока лук не приобретет равномерный золотистый или коричневатый цвет), постоянно помешивая.

5. Добавьте нарезанное мясо, жарьте, помешивая, до тех пор, пока мясо не приобретет хрустящую корочку (приблизительно 10–15 минут).

6. Положите нарезанную соломкой морковь, жарьте, помешивая, еще 10–15 минут.

7. Влейте в казан кипящую воду в таком количестве, чтоб она покрыла мясо и овощи, перемешайте. Получится так называемый зирвак.

8. Убавьте огонь до минимума, добавьте соль, специи, перемешайте, варите в течение 15–20 минут, то есть до полной готовности мяса.

9. Попробуйте зирвак – он должен быть соленым. Если соли мало, добавьте еще. Не бойтесь пересолить – рис впитает большее количество соли.

10. Тщательно промойте рис и выложите его поверх зирвака. Увеличьте огонь до максимума.

11. Рис разровняйте шумовкой, влейте в казан кипящую воду так, чтобы она превышала на 1,5 см уровень риса.

12. Варите до тех пор, пока вода не испарится до уровня риса.

13. Попробуйте рис. Если он жесткий, влейте еще немного кипятка. Если рис сварился до полуготовности, убавьте огонь до минимума.

14. С помощью шумовки соберите рис к центру казана горкой. Накройте рис тарелкой так, чтобы она провалилась в казан.

15. Прижмите рис тарелкой, накройте казан крышкой.

16. Томите плов в течение 15–20 минут.

17. Выключите огонь, оставьте плов упревать в казане под крышкой в течение 10–15 минут. Снимите крышку, выньте тарелку.

18. Аккуратно перемешайте плов шумовкой.

19. Выложите плов на плоское и широкое блюдо – ляган.

Глава 2. Пловы на любой вкус. Лучшие рецепты

Согласно известной турецкой поговорке, рецептов плова существует столько, сколько городов в мусульманском мире. И это действительно так. На Востоке не то что в каждом городе, а даже в каждом мелком населенном пункте существует свой рецепт плова, а зачастую и не один. В одном только Узбекистане известно около 200 рецептов ароматного кушанья из риса, моркови и мяса.

Традиционный узбекский плов

Традиционный плов – это символ узбекской кухни, одно из самых древних кушаний, рецепт которого остается неизменным на протяжении веков. Именно традиционный плов считается в Узбекистане королем блюд, самым вкусным яством в мире. Несмотря на то что рецептов узбекского плова существует много, традиционным, по мнению историков кулинарии, а также большинства узбекских шеф-поваров (ошпаза), является плов из жирной баранины, риса (девзира), нута, курдючного сала, лука и моркови с добавлением чеснока, зиры и барбариса.

Время приготовления – 2–2,5 часа.

Ингредиенты на 5–6 порций:

✓ 700–800 г жирной баранины; ✓ 400–450 г риса; ✓ 50 г нута или гороха; ✓ 4 средние моркови; ✓ 4 средние луковицы; ✓ 100 г курдючного сала; ✓ 1 головка молодого чеснока; ✓ 1 пучок зелени петрушки и укропа; ✓ по 1 ч. ложке зиры, барбариса и черного молотого перца; ✓ мускатный орех на кончике ножа; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте и нарежьте кубиками или небольшими кусочками.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.

4. Сало промойте, нарежьте кубиками, выложите в разогретый казан, прокалите на сильном огне, выньте шкварки.

5. Из лука, мяса, моркови и небольшого количества воды приготовьте зирвак.

6. Добавьте соль, зиру, барбарис и перец, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.

7. Выложите поверх зирвака рис и предварительно

замоченный нут, разровняйте, влейте воду.

8. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса и нута.

9. Добавьте мускатный орех, убавьте огонь до минимума, соберите рис и нут к центру казана горкой. Сверху выложите неочищенный чеснок.

10. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите плов 15 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой. Выньте чеснок, плов перемешайте.

11. Зелень вымойте, укроп нарубите, петрушку разделите на веточки.

12. Выложите плов горкой на широкое блюдо, сверху положите чеснок. Посыпьте укропом, края блюда украсьте веточками петрушки.

Узбекский плов с цыпленком и изюмом

В Узбекистане насчитывается несколько десятков рецептов плова с мясом птицы. Традиционное блюдо готовят и с перепелами, и с фазаном, и с уткой, и с индейкой, и с дичью. Однако самыми популярными все же являются рецепты с курицей.

Время приготовления – 1,5 часа.

Ингредиенты на 5–6 порций:

✓ тушка цыпленка; ✓ 400 г риса; ✓ 2 моркови; ✓ 2 луковицы; ✓ 4 ст. ложки растительного масла; ✓ 2 ст. ложки светлого изюма без косточек; ✓ по 1/2 пучка зеленого лука и зелени укропа; ✓ по 1 ч. ложке зиры, барбариса и черного молотого перца; ✓ 1/2 ч. ложки куркумы; ✓ соль.

Приготовление

1. Подготовленную тушку цыпленка промойте, нарубите небольшими кусками.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.

4. Из лука, мяса, моркови и небольшого количества воды приготовьте зирвак.

5. Добавьте соль, зиру, барбарис, куркуму и перец, убавьте огонь до минимума, тушите до готовности мяса.

6. Выложите поверх зирвака рис и изюм, разровняйте, влейте воду.

7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.

8. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите плов 15 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.

9. Зелень вымойте. Выложите плов горкой на широкое блюдо, украсьте веточками укропа и стрелками зеленого лука.

Туй палови по-ташкентски

Туй палови, или свадебный плов, – неизменная составляющая праздничного меню в Узбекистане. Кушанье традиционно варят в большом котле над открытым огнем, однако приемлем и вариант приготовления плова на кухонной плите. Существует не менее десяти вариантов туй палови – ферганский, самаркандский, андижанский и др. Самый же распространенный и, по мнению большинства кулинаров, правильный – ташкентский свадебный плов.

Время приготовления – 2,5 часа.

Ингредиенты на 5–6 порций:

✓ 1 кг баранины с костями; ✓ 400 г риса; ✓ 70 г нута; ✓ 4 крупные моркови; ✓ 4 крупные луковицы; ✓ 1 головка чеснока; ✓ 3–4 стручка паприки; ✓ 5–6 ст. ложек растительного масла; ✓ 6 ст. ложек изюма без косточек; ✓ 1 гранат; ✓ 1 ч. ложка шафрана; ✓ по 1 ч. ложке зиры, барбариса, кориандра и черного молотого перца; ✓ 1/2 ч. ложки сахара; ✓ соль.

Приготовление

1. Рис замочите в горячей воде с добавлением шафрана, оставьте до набухания и окрашивания в желтоватый цвет. Нут и изюм замочите отдельно.

2. Мясо промойте, нарубите крупными кусками.

3. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

4. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами.

5. Растительное масло прокалите в казане, положите мясо, жарьте на сильном огне в течение 20 минут, периодически переворачивая.

6. Добавьте лук, обжарьте, положите морковь, влейте небольшое количество воды и приготовьте зирвак.

7. Добавьте соль, зиру, барбарис, кориандр, сахар и перец, убавьте огонь до минимума, положите нут, варите до готовности мяса и размягчения нута.

8. Рис откиньте на дуршлаг, выложите поверх зирвака рис и нут, разровняйте, влейте воду.

9. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса и нута.

10. Добавьте изюм, убавьте огонь до минимума, соберите рис, нут и изюм к центру казана горкой, сделайте углубление, воткните головку чеснока.

11. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите

плов 15–20 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой.

12. Выньте мясо, отделите от костей, нарежьте небольшими кусочками, положите в плов, перемешайте.

13. Стручки паприки вымойте. Гранат вымойте и разделите на несколько частей.

14. Выложите плов горкой на широкое блюдо. Украсьте стручками паприки и гранатом.

Плов по-македонски

По одной из версий, впервые блюдо из риса, мяса, моркови и лука было приготовлено для Александра Македонского во времена его похода в Центральную Азию. Если верить преданию, то местное население позаимствовало этот кулинарный шедевр именно у поваров прославленного полководца, через некоторое время превратив плов в национальное блюдо. Интересно, что рецепт того самого яства, которое готовили повара Александра Великого, дошел до наших дней, причем практически в неизменном виде, как считают историки.

Время приготовления – 1,5–2 часа.

Ингредиенты на 5–6 порций:

✓ 700–800 г баранины или говядины; ✓ 400–450 г риса; ✓ 4 желтые моркови; ✓ 4 луковицы; ✓ 150 г курдючного или говяжьего сала; ✓ 200 г кураги; ✓ 2 айвы; ✓ по 1 ч. ложке зиры, барбариса и черного молотого перца; ✓ 1/2 ч. ложки красного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте и нарежьте соломкой.
2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.
3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.
4. Сало промойте, мелко нарежьте, выложите в разогретый казан, прокалите на сильном огне.
5. Из лука, мяса, моркови и небольшого количества воды приготовьте зирвак.
6. Курагу вымойте и нарежьте. Айву вымойте, удалите сердцевину, нарежьте кубиками.
7. В зирвак добавьте соль, зиру, барбарис и черный перец, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.
8. Выложите поверх зирвака курагу, айву, рис, разровняйте, влейте воду, посыпьте красным перцем.
9. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.
10. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана

горкой, прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите плов 15 минут.

11. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте и выложите горкой на широкое блюдо.

Хорезмский чалов

Хорезм – один из самых древних регионов в Средней Азии с богатой историей и многовековыми культурными традициями. Трудно сказать, когда именно появился там плов. Возможно, во времена первых арабских набегов, то есть в VII веке нашей эры, а может, в период правления династии Хорезмшахов или даже чуть позже, когда Хорезм вошел в состав Монгольской империи. Как бы там ни было, хорезмский плов считается одним из самых вкусных в Узбекистане.

Используют для него исключительно желтую морковь (красная считается непригодной для плова), которую нарезают пластинками, а не соломкой. Кроме того, продукты не перемешивают, а выкладывают на блюдо слоями.

Время приготовления – 1,5–2 часа.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 400–500 г баранины (мякоти задней ноги); ✓ 250–300 г риса; ✓ 3 желтые моркови; ✓ 2 крупные луковицы; ✓ 4–5 ст. ложек растительного масла; ✓ 1 пучок зелени петрушки и кинзы; ✓ 1–2 веточки эстрагона; ✓ 1 стручок жгучего перца; ✓ по 1/2 ч. ложки зиры, барбариса и черного молотого перца; ✓ по 1/4 ч. ложки молотого тмина и кориандра; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте, нарежьте небольшими тонкими ломтиками, посыпьте перцем и тмином, оставьте на 10 минут.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкими пластинками, срезая их вдоль корнеплода.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами.

4. Масло налейте в разогретый казан, прокалите на сильном огне.

5. Выложите в казан мясо и лук, обжарьте на сильном огне, посолите.

6. Выложите морковь, не обжаривая ее и не перемешивая с мясом, влейте небольшое количество воды. Кипятите на сильном огне в течение 15 минут.

7. В зирвак добавьте зиру, барбарис и кориандр, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.

8. Выложите поверх зирвака рис, разровняйте, влейте воду.

9. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и

полуготовности риса.

10. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой, сверху положите вымытые веточки эстрагона, прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите плов 15 минут.

11. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой.

12. Зелень петрушки и кинзы вымойте, нарубите. Жгучий перец вымойте, нарежьте колечками.

13. Плов выложите на блюдо слоями: рис, морковь, мясо и лук.

14. Подавайте к столу, посыпав зеленью и украсив колечками жгучего перца.

Плов по-бухарски

Бухара – древний город Центральной Азии, жемчужина Востока. Этот город славится не только архитектурными памятниками всех исторических эпох, шумными базарами, потрясающими ювелирными изделиями и чеканкой, настоящим восточным гостеприимством, но и восхитительными блюдами – тандыр-кабобом, самсой, вяленой дыней, шербетом и, конечно же, пловом. Бухарский плов считается одним из шедевров восточной кухни. Готовят его с добавлением изюма. Из пряностей помимо зиры и барбариса добавляют шафран и куркуму. Масло используют кунжутное или хлопковое, но вполне подойдет и рафинированное подсолнечное.

Время приготовления – 2 часа.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 600–700 г баранины; ✓ 300–350 г риса; ✓ 3–4 моркови; ✓ 4 луковицы; ✓ 4–5 ст. ложек кунжутного или хлопкового масла; ✓ 5–6 ст. ложек светлого изюма без косточек; ✓ 1 пучок базилика; ✓ 2 средние кисти винограда без косточек; ✓ по 1 ч. ложке зиры, барбариса и черного молотого перца; ✓ по 1/2 ч. ложки шафрана и куркумы; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте и нарежьте небольшими кусочками.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами.

4. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Из лука, мяса, моркови и небольшого количества воды приготовьте зирвак.

5. Добавьте соль, зиру, барбарис, куркуму и перец, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.

6. Выложите поверх зирвака рис и предварительно замоченный изюм, разровняйте, посыпьте шафраном, влейте воду.

7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.

8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите плов 15–20 минут.

9. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.

10. Базилик и виноград вымойте. Выложите плов горкой на широкое блюдо, украсьте листиками базилика и ягодами винограда.

Настоящий ферганский плов

Плов, который готовят в Фергане, необычайно вкусный. Наверное, потому, что для классического ферганского плова используют исключительно рис девзира. Этот сорт, кстати, выращивают именно в Ферганской долине.

Время приготовления – 2–2,5 часа.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 600–700 г баранины; ✓ 300–350 г риса девзира; ✓ 4 желтые моркови; ✓ 4 луковицы; ✓ 4 ст. ложки топленого курдючного сала; ✓ 1 ст. ложка нута; ✓ 1 пучок зелени петрушки; ✓ по 1,5 ч. ложки зиры и барбариса; ✓ по 1 ч. ложке кориандра и черного молотого перца; ✓ 1/2 ч. ложки куркумы; ✓ корица на кончике ножа; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте и нарежьте кубиками.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.

4. В разогретый казан выложите сало, раскалите. Из лука, мяса, моркови и небольшого количества воды приготовьте зирвак.

5. Добавьте соль, зиру, барбарис, куркуму, кориандр и перец, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.

6. Выложите поверх зирвака рис и предварительно замоченный нут, разровняйте, посыпьте корицей, влейте воду.

7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.

8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите 15–20 минут.

9. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.

10. Зелень петрушки вымойте. Выложите плов горкой на широкое блюдо, украсьте веточками зелени.

Самаркандский плов

Главная кулинарная «достопримечательность» Самарканда – это плов. Для его приготовления используют, как правило, рис сортов хорезмский, лазарь или авангард. Впрочем, можно приготовить сармаркандский плов из риса любых крахмалистых сортов, не требующих предварительного замачивания.

Время приготовления – 3 часа.

Ингредиенты на 4 порции:

✓ 1 кг баранины с косточкой; ✓ 300 г риса; ✓ 4 желтые моркови; ✓ 3–4 луковицы; ✓ 8 ст. ложек топленого курдючного сала; ✓ 2 ст. ложки нута; ✓ 1 пучок зелени укропа; ✓ 4 небольшие головки молодого чеснока; ✓ 1 пучок чесночных стрелок или лука-шалота; ✓ 1 лимон; ✓ 2–3 помидора; ✓ по 1 ч. ложке зиры и барбариса; ✓ 2 ч. ложки кориандра; ✓ по 1/2 ч. ложки черного и красного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте, разрубите на 4 куска.
2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.
3. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами.
4. В разогретый казан выложите сало, раскалите. Положите куски мяса, посолите и поперчите, жарьте на сильном огне, периодически переворачивая, не менее 20 минут.
5. Добавьте лук и часть моркови, обжарьте. Еще раз посолите, посыпьте зирой, барбарисом, кориандром, выложите ровным слоем оставшуюся морковь и предварительно замоченный или сваренный до полуготовности нут. Не перемешивайте.
6. Убавьте огонь до минимума, тушите в течение 25–30 минут, добавив необходимое количество воды.
7. Выложите сверху рис, разровняйте, влейте воду.
8. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.
9. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой, вдавите в рис неочищенные головки чеснока.
10. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите 15–20 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, выньте куски мяса и чеснок, рис перемешайте.
11. Стрелки чеснока вымойте, нарубите. Лимон вымойте, нарежьте тонкими кружочками. Помидоры вымойте, нарежьте дольками.
12. Выложите плов горкой на широкое блюдо, по краям положите куски мяса, посыпанные чесночными стрелками. Украсьте плов головками чеснока, лимоном и помидорами.

Плов по-ташкентски

В столице Узбекистана существуют не менее двух десятков рецептов плова, которые называются «плов по-ташкентски». И каждый из способов приготовления этого традиционного кушанья считается «самым правильным». Стоит отметить, что все рецепты выглядят весьма аппетитно, а уж каким будет плов на вкус, полностью зависит от мастерства кулинара.

Время приготовления – 2,5–3 часа.

Ингредиенты на 6 порций:

✓ 1,5 кг баранины (мякоть); ✓ 500 г риса (лучше сорта лазарь); ✓ 4 крупные моркови; ✓ 4–5 луковиц; ✓ 200–250 г курдючного сала; ✓ 6 ст. ложек темного изюма без косточек; ✓ 4 ст. ложки нута; ✓ 1 ст. ложка растительного масла; ✓ 1/2 пучка зелени кинзы; ✓ 3 головки молодого чеснока; ✓ 1 стручок перца чили; ✓ по 1 ч. ложке зиры, барбариса и паприки; ✓ по 1/2 ч. ложки куркумы и сахара; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо и сало промойте.
2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.
3. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами.
4. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Мясо и сало, не нарезая, выложите в казан, жарьте на сильном огне, периодически переворачивая, не менее 20 минут.
5. Добавьте лук и морковь, жарьте еще не менее 5–7 минут. Посолите, положите зиру, барбарис, паприку и сахар, влейте воду, убавьте огонь до минимума, тушите до готовности мяса.
6. Выложите поверх зирвака смесь риса и предварительно замоченного нута, разровняйте, влейте воду.
7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.
8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой, воткните в рис неочищенный чеснок, посыпьте куркумой и предварительно замоченным изюмом, выложите сверху стручок перца чили.
9. Накройте казан крышкой, томите 30 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем выньте мясо и сало.
10. Зелень кинзы вымойте.
11. Мясо нарежьте кубиками, сало – тонкими ломтиками. Выложите плов горкой на широкое блюдо, мясо положите сверху, а сало – по краю блюда, украсьте листиками кинзы.

Праздничный плов от ошпаза

Слово «ошпаз» в переводе с узбекского означает повар, а точнее – специалист по приготовлению плова. Свадьбы, юбилеи, мусульманские и светские праздники – ни одно торжество не обходится без кулинарного мастерства ошпаза. Время приготовления – 2,5–3 часа.

Ингредиенты на 6 порций:

✓ 2 кг баранины (мякоть); ✓ 500 г риса (девзира, лазарь); ✓ 4 крупные моркови; ✓ 4–5 луковиц; ✓ 200 г курдючного сала; ✓ 5 ст. ложек темного изюма без косточек; ✓ 10–12 шт. чернослива; ✓ по 1 пучку зелени петрушки, базилика и кинзы; ✓ 3–4 головки молодого чеснока; ✓ 3–4 помидора; ✓ по 2 ч. ложки зиры, барбариса и черного молотого перца; ✓ по 1/2 ч. ложки кориандра и паприки; ✓ 1 ч. ложка зерен горчицы; ✓ по 1/4 ч. ложки корицы и тмина; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо и сало промойте, нарежьте кубиками.
2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.
3. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами.
4. В разогретый казан выложите сало, посыпьте тмином, раскалите. Из лука, мяса, моркови, мелко нарезанного чернослива и небольшого количества воды приготовьте зирвак.
5. Добавьте соль, зиру, барбарис, кориандр, паприку и черный перец, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.
6. Выложите поверх зирвака рис и предварительно замоченный изюм, разровняйте, влейте воду.
7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.
8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой, сделайте проколы, воткните зерна горчицы, посыпьте корицей, выложите сверху неочищенный чеснок.
9. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите 5–20 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, выньте чеснок, перемешайте.
10. Зелень вымойте и нарубите. Помидоры вымойте, нарежьте из них розочки.
11. Выложите плов горкой на широкое блюдо, посыпьте зеленью, украсьте чесноком и розочками из помидоров.

Плов «День Ашура»

День Ашура отмечают на десятый день мусульманского нового года. До захода солнца соблюдают пост, а затем устраивают праздничную трапезу, и она редко обходится без

плова. Поскольку присутствие на столе гороха, сухофруктов и орехов считается хорошей приметой, праздничный плов традиционно готовят с добавлением именно этих продуктов.

Время приготовления – 2–2,5 часа.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 600–700 г телятины; ✓ 300 г риса девзира; ✓ 3 желтые моркови; ✓ 3–4 луковицы; ✓ 5 ст. ложек растительного масла; ✓ 2 ст. ложки нута; ✓ по 10 шт. кураги и чернослива; ✓ 2 ст. ложки изюма без косточек; ✓ 4 ст. ложки ядер грецких орехов; ✓ 2 пучка зелени петрушки; ✓ по 1,5 ч. ложки зиры и барбариса; ✓ по 1 ч. ложке кориандра и черного молотого перца; ✓ по 1/2 ч. ложки куркумы и кардамона; ✓ мускатный орех на кончике ножа; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте и нарежьте соломкой поперек волокон.
2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.
3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.
4. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Из лука, мяса, моркови, предварительно замоченной кураги (нарезанной) и небольшого количества воды приготовьте зирвак.
5. Добавьте соль, зиру, барбарис, куркуму, кориандр, кардамон, перец и часть толченых грецких орехов, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.
6. Выложите поверх зирвака рис, предварительно замоченный нут и изюм, разровняйте, посыпьте мускатным орехом, влейте воду.
7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.
8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой, сделайте проколы, воткните предварительно замоченный чернослив.
9. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите 15–20 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.
10. Зелень петрушки вымойте. Выложите плов горкой на широкое блюдо, посыпьте оставшимися грецкими орехами, украсьте листиками петрушки.

Традиционный турецкий пилав

Слово «пилав» в переводе с турецкого означает «крутая рисовая каша». Это блюдо традиционно готовят в Турции и как гарнир (рис с овощами без мяса), и как самостоятельное кушанье (с бараниной, говядиной или мясом птицы). Часто пилав доводят

до готовности в духовке или печи.

Время приготовления – 3 часа.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 1,2–1,5 кг говяжьей грудинки; ✓ 400 г длиннозерного риса;
✓ 4 моркови; ✓ 4 луковицы; ✓ 6–7 ст. ложек оливкового масла;
✓ по 10 шт. кураги и очищенного сладкого миндаля; ✓ 3 ст. ложки изюма без косточек; ✓ 4 ст. ложки очищенных фисташек;
✓ 15–20 листьев салата; ✓ 1 пучок зелени петрушки и укропа;
✓ по 1 ч. ложке красного и черного молотого перца; ✓ 4–5 горошин душистого перца; ✓ лавровый лист; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума, сварите бульон, добавив соль, перец горошком и лавровый лист. Мясо выньте, отделите от костей, нарежьте небольшими кусочками. Бульон процедите.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами.

4. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Добавьте морковь, лук, нарезанную курагу и миндаль, поперчите, посолите, обжарьте на сильном огне.

5. Влейте немного бульона, тушите 5–7 минут, добавьте мясо, тушите еще 5 минут.

6. Выложите сверху рис и предварительно замоченный изюм, разровняйте, влейте нужное количество бульона.

7. Варите на сильном огне до полуготовности риса.

8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой, сделайте проколы, воткните предварительно вымытые веточки укропа.

9. Накройте казан крышкой, поставьте в разогретую духовку, томите 15–20 минут. Оставьте плов упревать под крышкой, затем выньте веточки укропа, плов перемешайте.

10. Зелень петрушки вымойте и нарубите. Выложите плов горкой на широкое блюдо, устланное вымытыми листьями салата, посыпьте зеленью петрушки, украсьте фисташками.

Пилав «Великолепный»

Годы правления Сулеймана Великолепного ознаменовались не только расцветом науки, культуры, введением новых законов и многочисленными военными походами. Это был и расцвет кулинарного искусства. Согласно историческим источникам, при дворе султана Сулеймана Кануни трудилось не менее 70 поваров, которые готовили обеды и ужины на несколько тысяч человек, а в праздники и дни выдачи оплаты янычарам – на несколько

десятков тысяч человек. Особое место в меню занимали пловы. В Государственном музее исламского наследия Турции, расположенном не где-нибудь, а во дворце Ибрагима-паши, в Рамазан гостей угощают блюдами, приготовленными именно так, как написано в рецептах, сохранившихся до наших дней со времен правления султана Сулеймана. Один из рецептов – плов с миндалем и шафраном. Считается, что именно это кушанье подавали к столу правителя Османской империи.

Время приготовления – 2–2,5 часа.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 1,5 кг баранины; ✓ 500 г длиннозерного риса; ✓ 4 моркови; ✓ 4–5 луковиц; ✓ 4–5 ст. ложек топленого курдючного сала; ✓ 2 ст. ложки кишмиша; ✓ 2–3 небольшие айвы; ✓ 3 ст. ложки толченого миндаля; ✓ 1 пучок зелени кинзы; ✓ 2 ч. ложки шафрана; ✓ по 1 ч. ложке кориандра, апельсиновой цедры и черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте, нарежьте кубиками.
2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой. Айву вымойте, удалите сердцевину, мякоть нарежьте кубиками.
3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.
4. В разогретый казан положите сало, раскалите. Добавьте мясо, морковь, лук, айву и часть миндаля, поперчите, посолите, обжарьте на сильном огне.
5. Влейте немного воды, тушите 10 минут, посыпьте кориандром и шафраном, перемешайте.
6. Выложите сверху рис и кишмиш, разровняйте, влейте воду.
7. Варите на сильном огне до полуготовности риса.
8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой, посыпьте цедрой.
9. Накройте казан крышкой, томите 15–20 минут. Оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.
10. Зелень кинзы вымойте и нарубите. Выложите плов горкой на широкое блюдо, посыпьте зеленью и оставшимся миндалем.

Плов с фаршированными перепелками

Какому именно народу принадлежит этот рецепт плова, доподлинно неизвестно. По одной из версий, такое кушанье готовили в Турции во времена Османской империи. Это был праздничный вариант плова. Подавали блюдо исключительно к столу султана.

Время приготовления – 3 часа.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 3–4 тушки перепелок; ✓ 400 г жирной баранины; ✓ 400 г риса; ✓ 6–8 ст. ложек оливкового масла; ✓ 3–4 моркови; ✓ 4 луковицы; ✓ 1 пучок зелени петрушки и кинзы; ✓ 1 яйцо; ✓ 1 гранат; ✓ по 1,5 ч. ложки зиры, кориандра и черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Подготовленные тушки перепелок промойте, натрите солью и перцем, оставьте в прохладном месте на 1 час.

2. Баранину промойте, одну часть нарежьте крупными кусками, другую – соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, две луковицы нарежьте крупно, оставшиеся – полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымойте, нарубите.

4. Куски мяса и лука пропустите через мясорубку, добавьте взбитое яйцо, соль и часть зелени. Фарш тщательно перемешайте.

5. Наполните фаршем тушки куропаток.

6. Морковь вымойте, очистите, нарежьте соломкой.

7. Полукольца лука, морковь и ломтики баранины выложите в казан с разогретым оливковым маслом, обжарьте на сильном огне. Убавьте огонь, влейте немного воды, посолите, посыпьте зирой и кориандром, тушите 10–15 минут.

8. Сверху выложите перепелок, залейте водой и варите на среднем огне 35–45 минут.

9. Выложите рис, влейте еще немного воды, варите на сильном огне до испарения воды и полуготовности риса.

10. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой, томите под крышкой 15–20 минут, затем оставьте упревать на 10–15 минут.

11. Выньте перепелок, плов перемешайте и выложите горкой на блюдо.

12. Сверху положите фаршированных перепелок, посыпьте оставшейся зеленью. Украсьте плов зернами граната.

Плов «Али-паша»

Али-паша – государственный деятель XIX века, инициатор широкомасштабных реформ Османской империи по западному образцу, внес свой вклад и в кулинарное искусство мусульманских стран, в частности в приготовление плова. Повара подавали к столу Алипаши особое кушанье из риса с кедровыми орешками, шафраном и фрикадельками из нежного мяса ягненка.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 6–7 порций:

✓ 1,5 кг мяса ягненка; ✓ 500 г риса; ✓ 5 луковиц; ✓ 5 ст.

ложек оливкового масла; ✓ 2 ст. ложки изюма без косточек; ✓ 3 ст. ложки очищенных кедровых орешков; ✓ 3–4 ломтика пшеничного хлеба; ✓ 2 ст. ложки зерен граната; ✓ 2 ч. ложки шафрана; ✓ по 1 ч. ложке куркумы и черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте, крупно нарежьте.
2. Лук очистите, вымойте, две луковицы нарежьте полукольцами, оставшиеся – четвертинками.
3. Мясо и куски лука пропустите через мясорубку, добавьте в фарш соль, куркуму, перец, размоченный в воде хлеб и 1 ст. ложку толченых кедровых орешков. Тщательно перемешайте.
4. Из фарша сформируйте мелкие фрикадельки.
5. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Добавьте полукольца лука, изюм, обжарьте на сильном огне.
6. Положите фрикадельки, жарьте на сильном огне не менее 10 минут, влейте немного воды, тушите 3–5 минут.
7. Выложите сверху рис, разровняйте, влейте воду.
8. Варите на сильном огне до полуготовности риса.
9. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой, посыпьте шафраном и оставшимися кедровыми орешками.
10. Накройте казан крышкой, томите 15–20 минут. Оставьте плов упревать под крышкой, затем аккуратно перемешайте.
11. Выложите плов горкой на широкое блюдо, украсьте зернами граната.

Плов «Эрзурум»

Кушанье названо в честь одноименного турецкого города. В Эрзуруме плов, как правило, готовят с фруктами – яблоками, грушами или айвой.

Время приготовления – 2 часа.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 600–700 г говядины; ✓ 400 г риса; ✓ 3–4 моркови; ✓ 4 луковицы; ✓ 4–5 ст. ложек растительного масла; ✓ 1/2 стебля сельдерея; ✓ 1 пучок базилика; ✓ 1 большой апельсин; ✓ 1 яблоко; ✓ 1 баклажан; ✓ по 1 ч. ложке зиры и черного молотого перца; ✓ по 1/2 ч. ложки кардамона и сушеного эстрагона; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте и нарежьте небольшими кусочками.
2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой. Баклажан вымойте, нарежьте кубиками.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Яблоко вымойте, очистите, удалите сердцевину, мякоть натрите на крупной терке.

4. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Обжарьте мясо, добавьте лук, баклажан и морковь, снова обжарьте, положите яблоко, влейте немного воды и тушите, помешивая, 10 минут на сильном огне.

5. Добавьте соль, зиру, кардамон и перец, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.

6. Выложите сверху рис, разровняйте, посыпьте эстрагоном, влейте воду.

7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.

8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой.

9. Накройте казан крышкой, томите плов 15–20 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.

10. Базилик вымойте. Апельсин очистите и разделите на дольки. Сельдерей вымойте, нарежьте.

11. Выложите плов горкой на широкое блюдо, украсьте листиками базилика, сельдереем и дольками апельсина.

Плов «Тавук»

В переводе с турецкого слово «таву́к» означает «курица». Этот вкуснейший плов готовят из куриной грудки или рубленого цыпленка и подают в горшочках, добавляя в каждый ломтики лимона или лайма.

Время приготовления – 1,5 часа.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 1 кг филе куриной грудки; ✓ 1 стакан куриного бульона;
✓ 400 г риса; ✓ 3–4 моркови; ✓ 3–4 луковицы; ✓ 4–5 ст. ложек
топленого масла; ✓ 4–5 ст. ложек изюма без косточек; ✓ 1 лимон;
✓ по 1 ч. ложке зиры, барбариса и черного молотого перца; ✓ по
1/2 ч. ложки куркумы и корицы; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте и нарежьте порционными кусками.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.

4. В разогретый казан положите масло, раскалите. Выложите куски филе, посыпьте куркумой и корицей, посолите, жарьте до полуготовности, переложите в отдельную посуду.

5. В казан выложите морковь и лук, обжарьте, влейте немного

воды, посыпьте зирой, барбарисом, перцем, посолите, тушите 5 минут.

6. Выложите сверху рис, разровняйте, влейте воду.

7. Варите на сильном огне до испарения воды и полуготовности риса, перемешайте.

8. Лимон вымойте, нарежьте тонкими кружочками. Куски мяса и ломтики лимона разложите по горшочкам. Сверху выложите рисовую смесь.

9. Влейте в каждый горшочек бульон, сверху выложите изюм. Накройте горшочки крышками, поставьте в разогретую до 180 °C духовку на 10–15 минут. Выключите духовку и оставьте горшочки с пловом на 20–30 минут.

10. Плов перемешайте и подавайте к столу в горшочках.

Таджикский плов

По составу и технологии приготовления таджикские пловы аналогичны узбекским, однако рис для них в большинстве случаев предварительно замачивают в подсоленной воде. Конечно, не все сорта, а только те, которые долго развариваются. Часто таджикские пловы готовят с добавлением тыквы или кабачков, а приправляют листиками мяты или мелиссы.

Время приготовления – 2–2,5 часа.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 600–700 г баранины; ✓ 300–350 г риса; ✓ 2 моркови;
✓ 300 г мякоти тыквы; ✓ 3 луковицы; ✓ 4 ст. ложки растительного масла; ✓ 1 пучок зелени петрушки и укропа; ✓ 5–6 листиков мяты; ✓ по 1,5 ч. ложки зиры и барбариса; ✓ 1 ч. ложка черного молотого перца; ✓ 1/2 ч. ложки сушеного базилика;
✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте и нарежьте кубиками.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой. Тыкву нарежьте кубиками.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.

4. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Из лука, мяса, моркови, тыквы и небольшого количества воды приготовьте зирвак.

5. Добавьте соль, зиру, барбарис, базилик и перец, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса и тыквы.

6. Выложите поверх зирвака рис, разровняйте, влейте воду.

7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.

8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана

горкой, сверху выложите вымытые листики мяты.

9. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите 15–20 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.

10. Зелень укропа и петрушки вымойте. Выложите плов горкой на широкое блюдо, украсьте веточками укропа и петрушки.

Плов «Ходжентский»

В Ходжете особой популярностью пользуется плов с долмой. Большинство местных поваров считают, что именно это кушанье готовили к столу Александра Македонского. Возможно, они и правы. По мнению некоторых историков, именно на месте нынешнего Ходжента когда-то стоял легендарный город Александр-Эсхата (Александрия Крайняя), построенный Александром Великим.

Время приготовления – 2,5 часа.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 600–700 г баранины; ✓ 300–350 г риса; ✓ 10–12 больших виноградных листьев; ✓ 3 моркови; ✓ 4 луковицы; ✓ 5 ст. ложек топленого курдючного сала; ✓ 2 ст. ложки растительного масла; ✓ по 1 пучку зелени кинзы и зеленого лука; ✓ по 1 ч. ложке зиры и барбариса; ✓ по 1,5 ч. ложки кориандра и черного молотого перца; ✓ 1/2 ч. ложки красного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте, одну часть нарежьте кубиками, другую – крупными кусками.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, 2 луковицы нарежьте полукольцами, оставшиеся разрежьте на 4 части.

4. Куски мяса и лука пропустите через мясорубку. Фарш посолите, добавьте красный перец и 1/2 ч. ложки кориандра, тщательно перемешайте.

5. Виноградные листья обдайте кипятком, положите на середину каждого немного фарша, сверните.

6. Выложите долму в казан с разогретым растительным маслом, влейте немного воды, тушите 5–7 минут.

7. Долму переложите в отдельную посуду. В разогретый казан выложите сало, раскалите. Из лука, мяса, моркови и небольшого количества воды приготовьте зирвак.

8. Добавьте соль, зиру, барбарис, черный перец и оставшийся кориандр, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.

9. Выложите поверх зирвака рис и долму, разровняйте, влейте воду.

10. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.

11. Убавьте огонь до минимума, переложите долму в отдельную посуду, соберите рис к центру казана горкой.

12. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите 15–20 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.

13. Зелень укропа и зеленый лук вымойте, нарубите.

14. Выложите плов горкой на широкое блюдо, перемешайте с зеленью укропа. По краям блюда выложите долму, посыпанную зеленым луком.

Плов по-казахски

В Казахстане плов называют «палау» и готовят из баранины или говядины с добавлением сухофруктов или тыквы, используя преимущественно рис сорта баракат.

Время приготовления – 2 часа.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 500 г говядины; ✓ 300 г риса; ✓ 2 моркови; ✓ 2 луковицы; ✓ 100 г сушеных яблок; ✓ 3–5 шт. кураги; ✓ 4 ст. ложки растительного масла; ✓ 1 пучок зелени сельдерея; ✓ по 1,5 ч. ложки зиры и барбариса; ✓ по 1 ч. ложке куркумы и черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Мясо промойте и нарежьте соломкой.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.

4. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Из лука, мяса, моркови, предварительно замоченных яблок, нарезанной кураги и небольшого количества воды приготовьте зирвак.

5. Добавьте соль, зиру, барбарис, куркуму и перец, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.

6. Выложите поверх зирвака рис, разровняйте, влейте воду.

7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса. Сельдерей вымойте, нарубите.

8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой, посыпьте частью сельдерея.

9. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите 15–20 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.

10. Выложите плов горкой на широкое блюдо, посыпьте

оставшимся сельдереем.

Туркменский плов

Туркменский плов готовят аналогично узбекскому, только вместо баранины очень часто используют мясо птицы. Самое вкусное кушанье, как считают в Туркменистане, получается из мяса фазана.

Время приготовления – 1–1,5 часа.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 600–700 г филе птицы (курицы, утки или фазана); ✓ 300 г риса; ✓ 100 г мелкой вермишели; ✓ 4 желтые моркови; ✓ 4 луковицы; ✓ 5 ст. ложек растительного масла; ✓ 2 хурмы; ✓ 1 пучок зелени укропа; ✓ по 1,5 ч. ложки зиры и барбариса; ✓ по 1 ч. ложке куркумы и черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Филе птицы промойте и нарежьте небольшими кусочками.
2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.
3. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами.
4. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Из лука, мяса, моркови и небольшого количества воды приготовьте зирвак.
5. Добавьте соль, зиру, барбарис, куркуму и перец, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса.
6. Выложите поверх зирвака рис, разровняйте, влейте воду.
7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.
8. Убавьте огонь до минимума, добавьте вермишель, перемешайте, соберите смесь к центру казана горкой.
9. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите 10–15 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой.
10. Зелень укропа вымойте. Хурму вымойте, нарежьте ломтиками.
11. Выложите плов горкой на широкое блюдо, украсьте веточками укропа и хурмой.

Плов с алычой по-ашхабадски

В Туркменистане распространен рецепт плова, в котором морковь не используется. Вместо нее в зирвак добавляют сушеную или свежую алычу.

Время приготовления – 1–1,5 часа.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 2 куриные грудки; ✓ 300–350 г риса; ✓ 150 г сушеной алычи; ✓ 4 луковицы; ✓ 4 ст. ложки топленого курдючного сала;

✓ 1 пучок базилика; ✓ по 1,5 ч. ложки зиры, барбариса и кориандра; ✓ 1 ч. ложка черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Куриные грудки промойте, снимите кожу, нарубите небольшими кусочками вместе с костями.

2. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.

3. В разогретый казан выложите сало, раскалите. Из лука, мяса, предварительно замоченной алычи и небольшого количества воды приготовьте зирвак.

4. Добавьте соль, зиру, барбарис, кориандр и перец, убавьте огонь до минимума, варите до готовности мяса и алычи.

5. Выложите поверх зирвака рис, разровняйте, влейте воду.

6. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.

7. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой.

8. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите 10–15 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, выньте куски грудки, рис перемешайте.

9. Базилик вымойте, измельчите. Выложите рис горкой на широкое блюдо, по краю выложите куски мяса, посыпанные базиликом.

Плов с рыбой и кунжутом по-ашхабадски

Рыбные пловы в туркменской кухне пользуются особой популярностью. Как правило, блюда из рыбы, в том числе и плов, готовят с добавлением кунжута, а подают с зеленью, лимоном или гранатом.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 600–700 г филе сома или сазана; ✓ 300–350 г риса; ✓ 4 моркови; ✓ 4 луковицы; ✓ 1 лимон; ✓ 1 ст. ложка кунжута; ✓ 4 ст. ложки оливкового масла; ✓ 1 пучок зелени укропа и петрушки; ✓ по 1,5 ч. ложки зиры и кориандра; ✓ 1 ч. ложка паприки; ✓ соль.

Приготовление

1. Филе рыбы промойте и нарежьте небольшими кусочками.

2. Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.

4. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Из лука, моркови и небольшого количества воды приготовьте зирвак.

5. Добавьте соль, зиру, кориандр и паприку, убавьте огонь до минимума, положите рыбу и кунжут, перемешайте, тушите 10

минут.

6. Выложите поверх зирвака сваренный до полуготовности рис, разровняйте, влейте воду.

7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды.

8. Убавьте огонь до минимума, соберите рис к центру казана горкой.

9. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите 5 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.

10. Зелень укропа и петрушки вымойте. Лимон вымойте, нарежьте тонкими ломтиками. Выложите плов горкой на широкое блюдо, посыпьте зеленью и украсьте лимоном.

Традиционный азербайджанский каурма-плов

Особенностью настоящего азербайджанского плова является то, что основные его части – рис и мясную (рыбную, овощную или фруктовую) смесь, так называемую угару, не только готовят, но и подают отдельно, не смешивая даже в тарелке. Вместе с пловом на столе обязательно присутствует пряная зелень, казмаг (тонкая пресная лепешка типа лаваша) и шербет. Интересно, что казмаг готовят вместе с рисом. Время приготовления – 2–2,5 часа.

Ингредиенты на 5–7 порций:

✓ 1 кг баранины; ✓ 500 г риса; ✓ 4 моркови; ✓ 5 луковиц; ✓ 200 г сливочного масла; ✓ 3 ст. ложки топленого курдючного сала; ✓ 1,5 стакана муки; ✓ 1 яйцо; ✓ 2 пучка зеленого лука; ✓ 1 пучок зелени кинзы; ✓ по 1 ч. ложке куркумы и черного молотого перца; ✓ по 1/2 ч. ложки кориандра и паприки; ✓ соль.

Приготовление

1. Баранину промойте, нарежьте небольшими кусочками.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами.

4. Мясо выложите в глубокую сковороду с разогретым салом, обжарьте на сильном огне, добавьте лук, жарьте, помешивая, в течение 5 минут. Положите морковь, перемешайте, влейте немного воды, посолите, посыпьте паприкой, кориандром и черным перцем. Тушите на слабом огне до готовности.

5. Рис варите до полуготовности в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой.

6. Из муки, 2 ст. ложек воды, яйца и соли приготовьте тесто для казмага. Раскатайте его в пласт толщиной 1,5–2 мм.

7. Дно и стенки казана смажьте маслом (50–70 г), покройте казмагом, выложите 1/3 риса, перемешанного с половиной оставшегося масла.

8. Выложите оставшийся рис, сверху – оставшееся масло.
9. Томите рис на слабом огне в течение 20–30 минут.
10. Переложите 1/4 готового риса в отдельную посуду, смешайте с куркумой.
11. Оставшийся рис выложите горкой на широкое блюдо. Сверху полосами выложите окрашенный куркумой рис.
12. Выньте казмаг и подайте отдельно.
13. На отдельные блюда выложите угару и вымытую зелень.

Вегетарианский плов «Огни Востока»

Острый вегетарианский плов готовят во многих восточных странах. Вместо мяса в кушанье добавляют различные овощи – баклажаны, кабачки, тыкву, стручковый перец, цветную капусту и др.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 350–400 г риса; ✓ 4 желтые моркови; ✓ 4 луковицы; ✓ 2 баклажана; ✓ 2–3 стручка сладкого перца; ✓ по 4–5 шт. кураги и чернослива; ✓ по 1 ст. ложке нута и кунжута; ✓ 5 ст. ложек растительного масла; ✓ 1 пучок зелени укропа и кинзы; ✓ 1 стручок жгучего перца; ✓ по 1,5 ч. ложки зиры и барбариса; ✓ по 1 ч. ложке кориандра, зерен горчицы и черного молотого перца; ✓ 1/2 ч. ложки куркумы; ✓ соль.

Приготовление

1. Баклажаны вымойте и нарежьте кубиками. Предварительно замоченные курагу и чернослив крупно порубите.

2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Сладкий и жгучий перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте полукольцами.

4. В разогретый казан влейте масло, раскалите. Из лука, баклажанов, моркови, стручкового перца, кураги, чернослива и небольшого количества воды приготовьте зирвак.

5. Добавьте соль, зиру, барбарис, куркуму и молотый перец, убавьте огонь до минимума, варите 3 минуты.

6. Выложите поверх зирвака рис и предварительно замоченный нут, разровняйте, посыпьте зернами горчицы, влейте воду.

7. Снова увеличьте огонь, варите до испарения воды и полуготовности риса.

8. Убавьте огонь до минимума, соберите плов к центру казана горкой.

9. Прижмите тарелкой, накройте казан крышкой, томите плов

15–20 минут. Выключите огонь, оставьте плов упревать под крышкой, затем перемешайте.

10. Зелень укропа и кинзы вымойте. Выложите плов горкой на широкое блюдо, посыпьте зеленью и кунжутом.

Плов с цыпленком из мультиварки

Счастливые обладатели мультиварки утверждают, что плов из «волшебного горшочка» получается самый настоящий, ничуть не хуже того, что делают в казане.

Время приготовления – 1–1,5 часа.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ тушка цыпленка; ✓ 2 мерных (мультиварочных) стакана риса; ✓ 2 моркови; ✓ 2 луковицы; ✓ 3 ст. ложки растительного масла; ✓ 1 пучок зелени укропа и петрушки; ✓ по 1 ч. ложке зиры, барбариса и черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Подготовленную тушку цыпленка промойте, нарубите.
2. Морковь вымойте, нарежьте тонкой соломкой.
3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.
4. Куски цыпленка, лук и морковь выложите в чашу мультиварки, влейте 2 ст. ложки масла, посолите, добавьте перец, зиру и барбарис, перемешайте, обжарьте в режиме «Выпечка».
5. Выложите сверху рис, влейте воду, готовьте в режиме «Плов».
6. Оставьте в режиме «Подогрев» на 10–15 минут.
7. Зелень вымойте, нарубите.
8. Плов перемешайте, выложите на широкое блюдо, посыпьте зеленью.

Диетический плов из пароварки

Тем, кто по тем или иным причинам ест только продукты, приготовленные на пару, можно посоветовать плов из пароварки. Конечно, пловом в полном смысле слова это блюдо назвать трудно, но диета есть диета, и приходится довольствоваться хотя бы составом кушанья, который максимально приближен к составу плова.

Время приготовления – 35–40 минут.

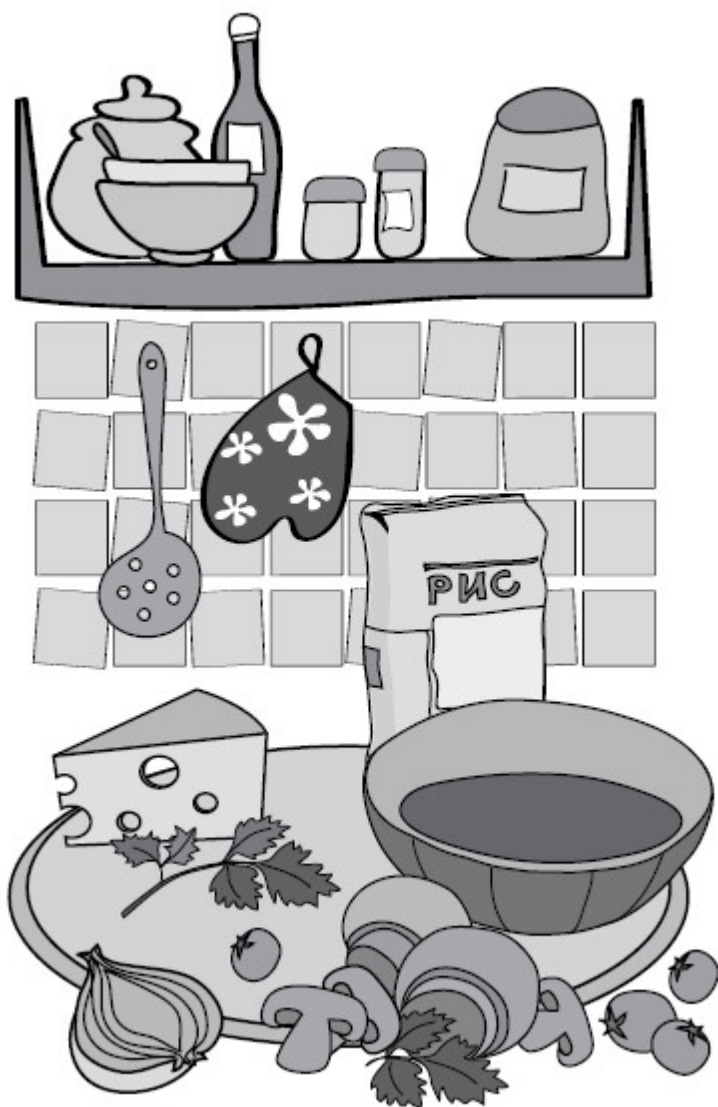
Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 500 г филе куриной грудки; ✓ 250 г риса; ✓ 1 небольшая луковица; ✓ 2 средние моркови; ✓ 5–7 соцветий брокколи; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 1 пучок зелени укропа и петрушки; ✓ соль.

Приготовление

1. Филе грудки промойте, нарежьте небольшими кусочками.
2. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.
3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.
4. Рис выложите в поддон для круп, варите 5 минут, добавьте морковь и лук, посолите, варите еще 10 минут, заправьте оливковым маслом.
5. Филе выложите в корзину, посолите, готовьте 15–17 минут.
6. Зелень укропа и петрушки вымойте, нарубите.
7. Рисовую смесь перемешайте с зеленью и кусочками мяса. Выложите диетический плов горкой на блюдо.

Часть 2. Ризотто



Блюда из риса, похожие на современное ризотто, готовили в Италии с незапамятных времен. Например, известно, что в XV веке был популярен рис по-ломбардски – слоеное блюдо из разваренного риса, сервелата и яиц, приправленное солью и сахаром. В XVII веке в кушанье стали добавлять бульон и сливочное масло, реже – сыр.

Согласно официальной версии, настоящее ризотто появилось в Италии в XIX веке, а точнее, в 1829 году, когда в свет вышла кулинарная книга Феличе Лукарси «Новая экономная миланская кухня». В ней и был представлен рецепт ризотто по-милански, который до сих пор считается классическим.

Глава 1. Ризотто – блюдо для кулинарных экспериментов

Ризотто – кушанье, как будто специально созданное для кулинарных экспериментов. Единственное, с чем не рекомендуется «проводить опыты», – с рисом, а вот бульоны, наполнители, специи, вино и сыр можно выбирать в зависимости от вкуса, материальных возможностей и настроения.

Сорта риса для ризотто

Для ризотто используют только три сорта риса – арборио (Arborio), виалоне нано (Vialone Nano) и карнароли (Carnaroli). Можно, конечно, поэкспериментировать с другими, например с красnodарским рисом, который, как считают некоторые российские повара, прекрасно подходит для ризотто.

Арборио – самый популярный рис для ризотто, с высоким содержанием крахмала, бархатистой структурой и нежным кремовым вкусом. Ризотто с арборио особенно популярно в Пьемонте, ЭмилиРоманье и Ломбардии.

Виалоне нано – рис, идеально подходящий для тех, кто только осваивает искусство приготовления ризотто. Он впитывает больше жидкости, чем арборио и карнароли, получается менее кремообразным. Этот сорт рекомендуется для ризотто с морепродуктами или рыбой.

Карнароли – универсальный рис, который сочетает в себе свойства арборио и виалоне нано. Его можно использовать для всех видов ризотто.

Бульоны для ризотто

Для ризотто необходим бульон. Какой именно – единого мнения нет. Самым популярным является говяжий. Также используются куриный, рыбный, овощной и грибной бульоны.

Особых требований к приготовлению бульона нет. Единственное условие – он должен быть свежим и, разумеется, процеженным.

С чем приготовить ризотто?

Ризотто можно приготовить едва ли не с любыми продуктами. Мясо, птица, рыба, морепродукты, грибы, овощи,

фрукты – все это подойдет для итальянского блюда. Единственное, что нужно знать, это время тепловой обработки тех или иных ингредиентов, а также их сочетание (если используется несколько наполнителей). Нельзя забывать и о выборе специй и сорта вина для ризотто. Итальянцы считают, что это кушанье трудно чем-либо испортить, но все же не следует добавлять к нему несовместимые ингредиенты.

Элементы ризотто

Если не считать предварительной обработки продуктов, приготовление ризотто состоит из четырех элементов: софрито, тостатура, добавление бульона и мантекатура.

Софрито – база для ризотто. Используются масло и продукты, указанные в рецепте (овощи, мясо, рыба и т. д.).

Тостатура – этап добавления к софрито риса и вина, а также ингредиентов, требующих средней по времени тепловой обработки.

Добавление бульона – важный этап приготовления ризотто. Горячий бульон наливают в сковороду небольшими порциями, при этом рисовую смесь постоянно перемешивают. В конце этапа в ризотто вводят ингредиенты, которые не требуют длительной тепловой обработки, например морепродукты.

Мантекатура – последний этап, в ходе которого готовое блюдо заправляют маслом и сыром.

Базовое ризотто. Мастер-класс

1. Для приготовления софрито большую часть сливочного масла растопите в глубокой сковороде, добавьте мелко нарезанный лук, тушите до прозрачности, постоянно помешивая деревянной лопаткой.

2. Для приготовления тостатуры добавьте в сковороду рис, круговым движением перемешайте его с маслом и луком. Помешивая, нагревайте рис 1–2 минуты, затем влейте вино. Не переставая помешивать, тушите рис до полного испарения вина.

3. Влейте 1–2 ст. ложки кипящего бульона. Когда рис впитает его, влейте еще столько же бульона. Постоянно помешивая, вливайте бульон до полной готовности риса. Время приготовления арборио – 18–20 минут, виалоне нано и карнароли – около 15 минут. На каждые 100 г риса требуется около 0,3–0,5 л бульона.

4. Мантекатура: снимите ризотто с огня, перемешайте горячий рис с оставшимся сливочным маслом, положите сыр,

посыпьте зеленью и подавайте к столу на подогретых тарелках.

Глава 2. Рецепты ризотто – классические и оригинальные

Рецептов ризотто существует тысячи. Зная основную технологию приготовления этого вкуснейшего итальянского блюда, можно смело добавлять в него любые ингредиенты, даже экзотические.

Традиционное ризотто по-милански

Это одно из самых известных блюд итальянской кухни, визитная карточка Милана. Нежный рис, приправленный пармезаном и пряной зеленью, можно подавать в качестве гарнира или самостоятельного блюда.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 1,5–2 л куриного бульона; ✓ 4 ст. ложки белого вина; ✓ 2 луковицы; ✓ 150–200 г пармезана; ✓ 150 г сливочного масла; ✓ 1/2 пучка зелени петрушки; ✓ по 1/4 ч. ложки шафрана и черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Лук очистите, вымойте, измельчите.
2. Из 100 г масла и лука приготовьте soffritto.
3. Добавьте рис, перемешайте, влейте вино, посолите, поперчите и приготовьте тостатуру.
4. Кипящий бульон перемешайте с шафраном. Небольшими порциями вливайте бульон в тостатуру. Таким образом доведите рис до готовности.
5. Пармезан натрите на крупной терке. Зелень петрушки вымойте и нарубите.
6. Снимите ризотто с огня, перемешайте с оставшимся сливочным маслом и половиной пармезана.
7. Подавайте к столу, посыпав зеленью и оставшимся пармезаном.

Ризотто по-венециански

Одно из самых известных блюд итальянской кухни – ризотто по-венециански – готовят с зеленым горошком и ветчиной и всегда подают 25 апреля, в День святого Марка – покровителя Венеции.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 300 г риса; ✓ 100 г замороженного зеленого горошка; ✓ 1,5 л говяжьего бульона; ✓ 200 г копченой ветчины; ✓ 2 ст. ложки белого вина; ✓ 2 луковицы; ✓ 150 г пармезана; ✓ 150 г сливочного масла; ✓ 1/2 пучка базилика; ✓ 1 ч. ложка паприки; ✓ соль.

Приготовление

1. Лук очистите, вымойте, измельчите. Ветчину нарежьте кубиками.

2. Из 100 г масла и лука приготовьте софрито.

3. Добавьте ветчину, положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите, посыпьте паприкой и приготовьте тостатуру.

4. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. Через 10 минут добавьте зеленый горошек, тушите до полной готовности риса.

5. Пармезан натрите на крупной терке. Базилик вымойте и нарубите.

6. Снимите ризотто с огня, перемешайте с оставшимся сливочным маслом и половиной пармезана.

7. Подавайте к столу, посыпав зеленью и оставшимся пармезаном.

Ризотто «Пьемонт»

В Пьемонте предпочитают готовить ризотто с фрикадельками и розовым вином (Coste della sesia rosato или Canavese rosato).
Время приготовления – 1,5 часа.

Ингредиенты на 4–6 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 200 г свинины; ✓ 2 перепелиных яйца; ✓ 250 г тертого пармезана; ✓ 1,5–2 л говяжьего бульона; ✓ 5–6 ст. ложек розового вина; ✓ 3–4 ст. ложки панировочных сухарей; ✓ 3 небольшие луковицы; ✓ 150 г сливочного масла; ✓ 4 ст. ложки оливкового масла; ✓ 2–3 зубчика чеснока; ✓ 1 ч. ложка паприки; ✓ 1/4 ч. ложки мускатного ореха; ✓ соль.

Приготовление

1. Свинину промойте, крупно нарежьте. Лук очистите, вымойте. Две луковицы измельчите, оставшуюся крупно нарежьте.

2. Свинину и куски лука пропустите через мясорубку. Добавьте перепелиные яйца, соль, мускатный орех и 2–3 ст. ложки пармезана. Фарш перемешайте, сформируйте фрикадельки, обваляйте в панировочных сухарях.

3. Выложите фрикадельки на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарьте на сильном огне до готовности.

4. Из 100 г масла и нарезанного лука приготовьте софрито.

5. Положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите, посыпьте паприкой и приготовьте тостатуру.

6. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. Таким образом доведите рис до готовности.

7. Чеснок очистите, вымойте, измельчите.

8. Снимите ризотто с огня, перемешайте с оставшимся сливочным маслом, добавьте фрикадельки.

9. Подавайте к столу, посыпав чесноком и оставшимся пармезаном.

Ризотто «Пезаро»

Название блюда происходит от одноименного города, расположенного на побережье Адриатического моря. Пезаро славится своими гастрономическими изысками. Коронные блюда – это паста с трюфелями и овечьим сыром, салаты из нежнейшей телятины с фонтиной, морепродукты с асиаго, спаржей и песто и, конечно же, тающее во рту черное ризотто – визитная карточка Пезаро.

Время приготовления – 35 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 300 г риса; ✓ 500 г смеси замороженных морепродуктов (каракатицы, креветки, кальмары, мидии); ✓ 1,5 л куриного бульона; ✓ 1 пакетик чернил каракатиц; ✓ 200 г горгонзолы; ✓ 7–8 ст. ложек белого вина; ✓ 2 небольшие белые луковицы; ✓ 6 ст. ложек оливкового масла; ✓ 1/2 пучка зелени петрушки; ✓ 1/4 ч. ложки мускатного ореха; ✓ соль.

Приготовление

1. Морепродукты разморозьте. Лук очистите, вымойте, измельчите.

2. Из оливкового масла (4 ст. ложки) и лука приготовьте софрито.

3. Добавьте рис, перемешайте, влейте вино, посолите, посыпьте мускатным орехом и приготовьте тостатуру.

4. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. Через 15 минут добавьте кальмары и каракатицы. За 3 минуты до готовности риса положите креветки, мидии и влейте чернила каракатиц.

5. Часть горгонзолы натрите на крупной терке, оставшийся сыр нарежьте тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымойте и нарубите.

6. Снимите ризотто с огня, перемешайте с оставшимся оливковым маслом и тертым сыром.

7. Подавайте к столу, посыпав зеленью и украсив ломтиками горгонзолы.

Ризотто по-неапольски

Подавляющее большинство итальянцев называют родиной ризотто ту провинцию, в которой они проживают, а некоторые историки считают, что блюдо появилось в Неаполе. И это несмотря на то, что первый рецепт кушанья, как известно, назывался «ризотто по-милански». Как бы там ни было, в Неаполе готовят одно из самых вкуснейших ризотто – с миндалем, креветками и сливками.

Время приготовления – 45 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 300 г риса; ✓ 300 г очищенных креветок; ✓ 1/2 стебля лука-порея; ✓ 150 г сливочного масла; ✓ 1,5–2 л куриного бульона; ✓ 150 г очищенного сладкого миндаля; ✓ 200 г пармезана; ✓ 7–8 ст. ложек белого вина; ✓ 4 ст. ложки сливок; ✓ 1/2 пучка базилика; ✓ 1/4 ч. ложки розмарина; ✓ соль.

Приготовление

1. Лук-порей вымойте, мелко нарежьте. Миндаль обжарьте на сковороде без масла.

2. Из сливочного масла и лука-порея приготовьте софрито.

3. Добавьте рис и миндаль, перемешайте, влейте вино, посолите, посыпьте розмарином и приготовьте тостатуру.

4. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. За 3 минуты до готовности риса положите креветки.

5. Пармезан натрите на крупной терке. Базилик вымойте и нарубите.

6. Снимите ризотто с огня, перемешайте с сыром и слегка взбитыми сливками.

7. Подавайте к столу, посыпав базиликом.

Ризотто «Римские каникулы»

Несмотря на то что для традиционных римских блюд характерна простота, менее вкусными они от этого не становятся. Ризотто в Риме не отличается огромным количеством изысканных ингредиентов. Готовят это кушанье, как правило, с морепродуктами, рыбой или овощами (в основном артишоками). В последнем случае ризотто часто подают как гарнир к капретто, аббакьо и другим мясным блюдам. Вино преимущественно используют местное, особенно ценится фраскатти, а наряду с пармезаном добавляют рикотту.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–5 порции:

✓ 300 г риса; ✓ 2 белые луковицы; ✓ 2 стручка сладкого перца; ✓ 1 небольшой цукини; ✓ 150 г сливочного масла; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 4 артишока; ✓ 100 г пармезана; ✓ 100 г рикотты; ✓ 5–6 ст. ложек белого вина; ✓ 1/2 лимона; ✓ 1/2 ч. ложки белого кунжута; ✓ соль.

Приготовление

1. Артишоки вымойте и очистите: снимите грубые листья, срежьте верхушку и стебель.

2. Залейте 1,5–2 л кипящей подсоленной воды, добавьте лимонный сок, варите 15–20 минут. Артишоки выньте и нарежьте кусочками, отвар процедите.

3. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте небольшими кусочками. Цукини вымойте, нарежьте кубиками. Слегка обжарьте овощи на оливковом масле.

4. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте.

5. Из сливочного масла и лука приготовьте soffritto.

6. Добавьте рис, перемешайте, влейте вино, посолите и приготовьте тостатуру.

7. Небольшими порциями вливайте в тостатуру кипящий отвар из-под артишоков. За 10 минут до готовности риса добавьте артишоки, сладкий перец и цукини. За 3 минуты до готовности перемешайте ризотто с рикоттой.

8. Пармезан натрите на крупной терке.

9. Снимите ризотто с огня, подавайте к столу, посыпав кунжутом и пармезаном.

Ризотто с белыми грибами

Рис арборио со сливками, ломтиками курицы и белыми грибами, приправленный мускатным вином, – именно такое ризотто готовят на праздник Sagra dei Funghi (праздник, посвященный грибам). Стоит отметить, что народные праздники (сагры) в честь какого-либо продукта или национального блюда проводятся в разных провинциях Италии регулярно. Как правило, на праздник, который продолжается в течение нескольких дней, съезжаются любители тех или иных блюд с разных концов страны.

Время приготовления – 1,5–2 часа.

Ингредиенты на 5–6 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 2 луковицы; ✓ 300 г филе куриной грудки; ✓ 10–12 белых грибов; ✓ 100 г сливочного масла; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 200 г пармезана; ✓ 6 ст. ложек сливок; ✓ 1 пучок рукколы; ✓ 5–6 ст. ложек белого мускатного вина; ✓ 1/4 ч.

ложки молотого тмина; ✓ соль.

Приготовление

1. Филе курицы промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения на среднем огне, снимите пену, варите на слабом огне до готовности. Мясо выньте, бульон процедите.

2. Грибы промойте, мелко нарежьте, выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарьте, помешивая, в течение 20 минут на среднем огне.

3. Бульон доведите до кипения, посолите, положите грибы и тмин, варите 15 минут.

4. Лук очистите, вымойте, измельчите. Филе курицы нарежьте небольшими ломтиками.

5. Из сливочного масла и лука приготовьте софрито.

6. Добавьте филе курицы, положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите и приготовьте тостатуру.

7. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон вместе с грибами в тостатуру. Таким образом доведите рис до готовности.

8. Пармезан натрите на крупной терке. Рукколу вымойте.

9. Снимите ризотто с огня, перемешайте со сливками и половиной пармезана.

10. Подавайте к столу, украсив рукколой и посыпав оставшимся пармезаном.

Ризотто «Санта-Маргарита»

Небольшой курортный городок на восточном побережье Лигурии – Санта-Маргарита – славится не только достопримечательностями, мягким климатом и живописными пейзажами, но и великолепной кухней. Ризотто с одноименным названием считается одним из бриллиантов типичной лигурийской кухни. Готовят блюдо из рыбы, морепродуктов или нежной телятины с добавлением фисташек и пряной зелени.

Время приготовления – 45 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 300 г риса; ✓ 2 луковицы; ✓ 1,5 л овощного бульона;
✓ 300 г очищенных креветок и мидий; ✓ 150 г сливочного масла;
✓ 200 г пармезана; ✓ 10–12 очищенных фисташек; ✓ 5–6 ст. ложек белого вина; ✓ 1/2 пучка базилика; ✓ 1/4 ч. ложки сушеного розмарина; ✓ соль.

Приготовление

1. Лук очистите, вымойте, измельчите.

2. Из 100 г масла и лука приготовьте софрито.

3. Положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите и приготовьте тостатуру.

4. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. За 3–4 минуты до готовности риса положите креветки, мидии и розмарин.

5. Пармезан натрите на крупной терке. Фисташки нарубите. Базилик вымойте, мелко нарежьте.

6. Снимите ризотто с огня, перемешайте с фисташками и половиной пармезана.

7. Подавайте к столу, посыпав базиликом и оставшимся пармезаном.

Ризотто «Валле-д’Аоста»

В маленьком горном регионе Италии можно попробовать блюда, приготовленные по старинным кулинарным рецептам, например моцетту (сушеное мясо), сало, маринованное с можжевельником, или ризотто с ветчиной, жареными каштанами и фонтиной.

Время приготовления – 45 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 2 луковицы; ✓ 1,5 л говяжьего бульона;
✓ 300 г копченой ветчины; ✓ 100 г сливочного масла; ✓ 200 г фонтины; ✓ 2–3 жареных каштана; ✓ 5–6 ст. ложек белого вина;
✓ 4 ст. ложки сливок; ✓ 1/2 ч. ложки тертой апельсиновой цедры;
✓ соль.

Приготовление

1. Лук очистите, вымойте, измельчите.

2. Из масла и лука приготовьте софрито.

3. Положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите и приготовьте тостатуру.

4. Ветчину нарежьте кубиками. Каштаны нарубите.

5. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. За 5 минут до готовности риса положите ветчину, каштаны и цедру.

6. Фонтину натрите на крупной терке.

7. Снимите ризотто с огня, перемешайте со сливками.

8. Подавайте к столу, посыпав фонтиной.

Ризотто с креветками и брокколи

Вкусное и сытное, но в то же время низкокалорийное ризотто – идеальное блюдо для тех, кто придерживается принципов здорового питания.

Время приготовления – 40 минут.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 300 г риса; ✓ 1/2 небольшого стебля лука-порея; ✓ 1,5 л овощного бульона; ✓ 200 г замороженной брокколи; ✓ 200 г очищенных креветок; ✓ 4 ст. ложки оливкового масла; ✓ 100 г пармезана; ✓ 4 ст. ложки белого вина; ✓ 1/2 ч. ложки паприки; ✓ соль.

Приготовление

1. Лук-порей вымойте, измельчите.
2. Из оливкового масла и лука-порея приготовьте софрито.
3. Положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите и приготовьте тостатуру.
4. Брокколи посолите и сварите на пару.
5. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. За 3 минуты до готовности риса положите брокколи, креветки и паприку.
6. Пармезан натрите на крупной терке.
7. Снимите ризотто с огня, перемешайте с пармезаном.

Ризотто с цукини и пекорино

С овечьим сыром пекорино ризотто получается не менее вкусным, чем с пармезаном. Нежный вкус пекорино дополняют жареные цукини и пряная зелень. Для овощного ризотто лучше выбирать мягкие (молодые) сорта сыра, для мясного больше подойдут твердые.

Время приготовления – 40 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 2 небольшие луковицы; ✓ 1,5–2 л грибного бульона; ✓ 1–2 небольших цукини; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 200 г молодого пекорино; ✓ 150 г сливочного масла; ✓ 4–6 ст. ложек белого вина; ✓ 3–6 листиков базилика; ✓ соль.

Приготовление

1. Лук вымойте, измельчите. Цукини вымойте, нарежьте кубиками, выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом, слегка обжарьте.
2. Из 100 г масла и лука приготовьте софрито.
3. Положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите и приготовьте тостатуру.
4. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. За 10 минут до готовности риса положите цукини.
5. Пекорино нарежьте кубиками. Базилик вымойте и нарубите.
6. Снимите ризотто с огня, перемешайте с пекорино, посыпьте базиликом.

Ризотто с шампиньонами, горгонзолой и шампанским

В итальянской кухне весьма почетное место занимают грибы, из которых готовят множество блюд, в том числе и ризотто. Итальянские кулинары утверждают, что чем мельче нарезаны грибы, тем вкуснее приготовленное из них яство.

Время приготовления – 40 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 2 небольшие луковицы; ✓ 1,5–2 л грибного бульона; ✓ 10–12 шампиньонов; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 200 г горгонзолы; ✓ 150 г сливочного масла; ✓ 4 ст. ложки сливок; ✓ 4–5 ст. ложек шампанского; ✓ 1/2 пучка зелени петрушки; ✓ соль.

Приготовление

1. Грибы промойте, мелко нарежьте, выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом, обжарьте на сильном огне, влейте сливки, посолите, тушите до готовности.

2. Лук вымойте, измельчите. Из масла и лука приготовьте софрито.

3. Положите рис, перемешайте, влейте шампанское, посолите и приготовьте тостатуру.

4. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. За 5 минут до готовности риса положите грибы.

5. Горгонзолу натрите на крупной терке. Зелень петрушки вымойте и нарубите.

6. Снимите ризотто с огня, перемешайте с горгонзолой, посыпьте зеленью.

Ризотто с жареными мидиями, чесноком и моцареллой

Это восхитительное блюдо пользуется огромной популярностью среди туристов, приехавших отдохнуть на солнечные пляжи Италии. На разных курортах это ризотто может называться по-разному, но основные его ингредиенты останутся неизменными – рис, мидии и молодой сыр.

Время приготовления – 40 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 1 луковица; ✓ 1,5–2 л куриного бульона; ✓ 300 г очищенных мидий; ✓ 4 ст. ложки оливкового масла; ✓ 3 зубчика чеснока; ✓ 200 г моцареллы; ✓ 100 г сливочного масла; ✓ 4–5 ст. ложек белого вина; ✓ по 1/4 ч. ложки сушеного розмарина и шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Мидии промойте, выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом, посолите, посыпьте розмарином и шафраном, жарьте на сильном огне 3–4 минуты. Перемешайте с чесноком.

2. Лук вымойте, измельчите. Из масла и лука приготовьте софрито.

3. Положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите и приготовьте тостатуру.

4. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. Таким образом доведите рис до готовности.

5. Моцареллу нарежьте тонкими ломтиками.

6. Снимите ризотто с огня, перемешайте с мидиями. Отдельно подайте моцареллу.

Ризотто с овощами и фонтиной

Овощное ризотто – сытное, полезное и в то же время низкокалорийное блюдо. Можно подавать как самостоятельное кушанье, так и в качестве гарнира к мясу или рыбе.

Время приготовления – 45 минут.

Ингредиенты на 5–6 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 2 луковицы; ✓ 1,5–2 л грибного бульона; ✓ 1 небольшой цукини; ✓ 1 баклажан; ✓ 2 стручка сладкого перца; ✓ по 100 г замороженных зеленого горошка, стручковой фасоли и кукурузы; ✓ 6 ст. ложек оливкового масла; ✓ 200 г фонтины; ✓ 100 г сливочного масла; ✓ 8 ст. ложек белого вина; ✓ 1/2 пучка зелени петрушки; ✓ соль.

Приготовление

1. Цукини и баклажан вымойте, нарежьте кубиками. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте небольшими кусочками.

2. Овощи выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом, обжарьте на сильном огне, перемешайте с зеленым горошком, фасолью и кукурузой.

3. Лук вымойте, измельчите. Из масла и лука приготовьте софрито.

4. Положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите и приготовьте тостатуру.

5. Добавьте овощную смесь, небольшими порциями вливайте кипящий бульон. Таким образом доведите рис до готовности.

6. Фонтину натрите на крупной терке. Зелень петрушки вымойте, нарубите.

7. Снимите ризотто с огня, перемешайте с частью фонтины.

При подаче к столу посыпьте зеленью и оставшейся фантиной.

Ризотто с артишоками, грейпфрутом и копченым угрем

Изысканный вкус этого ризотто не оставит равнодушными даже гурманов. Для приготовления блюда подойдет филе копченого угря (унаги), предназначенное для суши и роллов. Бюджетный вариант – использование другой копченой рыбы, например скумбрии или сома.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–6 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 2 небольшие луковицы; ✓ 4–6 артишоков;
✓ 1 небольшой грейпфрут; ✓ 300 г филе копченого угря; ✓ 200 г пармезана; ✓ 150 г сливочного масла; ✓ 5 ст. ложек белого вина;
✓ 3–4 листика базилика; ✓ соль.

Приготовление

1. Артишоки вымойте, очистите, залейте холодной подсоленной водой (1,5–2 л), варите 10 минут, добавьте сок 1/2 грейпфрута, варите еще 10 минут. Артишоки выньте, мелко нарежьте. Отвар процедите.

2. Лук вымойте, измельчите. Из масла и лука приготовьте софрито.

3. Положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите и приготовьте тостатуру.

4. Небольшими порциями вливайте кипящий отвар из-под артишоков. За 5 минут до готовности риса положите артишоки и мелко нарезанное филе копченого угря.

5. Пармезан натрите на крупной терке. Базилик вымойте, нарубите. Оставшуюся половинку грейпфрута очистите, мякоть разделите на волокна.

6. Снимите ризотто с огня, перемешайте с пармезаном. При подаче к столу посыпьте базиликом и грейпфрутом.

Ризотто с гусиной печенью и арахисом

Блюда из гусиной печени и орехов, украшенные чипсами из пармезана, овощами и зеленью, традиционно готовят в Италии на новогодние праздники.

Время приготовления – 50 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 2 небольшие луковицы; ✓ 1,5–2 л куриного бульона; ✓ 300 г гусиной печени; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 2 ст. ложки сметаны; ✓ 400 г пармезана; ✓ 100 г

сливочного масла; ✓ 4 ст. ложки рубленого арахиса; ✓ 4–5 ст. ложек белого вина; ✓ 1–2 веточки сельдерея; ✓ 1/2 пучка рукколы; ✓ 5–7 помидоров черри; ✓ соль.

Приготовление

1. Печень промойте, нарежьте небольшими кусочками, выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом, обжарьте на сильном огне, добавьте сметану и арахис, посолите, тушите до готовности.

2. Для приготовления сырных чипсов 200 г пармезана натрите на крупной терке, выложите небольшими порциями на противень, покрытый бумагой для выпечки. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут. Охладите и аккуратно снимите чипсы с бумаги.

3. Лук вымойте, измельчите. Из сливочного масла и лука приготовьте софрито.

4. Положите рис, перемешайте, влейте вино, посолите и приготовьте тостатуру.

5. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. За 5 минут до готовности риса положите печень с арахисом.

6. Оставшийся пармезан натрите на крупной терке. Сельдерей вымойте и нарубите. Рукколу и черри вымойте.

7. Снимите ризотто с огня, перемешайте с пармезаном и сельдереем. При подаче к столу украсьте чипсами, черри и рукколой.

Ризотто со спаржей и мартини

Каждую весну в Италии, в основном в ее северных областях, традиционно проводятся фестивали спаржи. В это время местные жители и туристы могут попробовать самые разнообразные блюда из этого вкусного и полезного овоща, в том числе и ризотто.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 1 луковица; ✓ 500 г свежей зеленой спаржи; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 200 г пармезана; ✓ 100 г сливочного масла; ✓ 6 ст. ложек мартини бьянко; ✓ по 1/2 ч. ложки шафрана и тертой лимонной цедры; ✓ 1/4 ч. ложки черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Спаржу вымойте, срежьте верхушки. Стебли нарежьте, залейте 1,5–2 л кипящей подсоленной воды, варите 25 минут. Стебли выньте, измельчите с помощью блендера или комбайна, снова положите в бульон.

2. Верхушки спаржи обжарьте, выложив на сковороду с разогретым оливковым маслом.

3. Лук вымойте, измельчите. Из сливочного масла, лука и верхушек спаржи приготовьте софрито.

4. Положите рис, перемешайте, влейте мартины, посолите и приготовьте тостатуру.

5. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. За 10 минут до готовности риса положите шафран и перец.

6. Пармезан натрите на крупной терке. Снимите ризотто с огня, перемешайте с пармезаном. При подаче к столу посыпьте цедрой.

Ризотто «Гарда»

Самое большое озеро в Италии – это Гарда. Оно находится на севере страны, неподалеку от Вероны. Курортная зона славится не только живописной природой, лечебным климатом и достопримечательностями, но и изысканными блюдами из озерной рыбы. Всевозможные кушанья из форели, в том числе и ризотто, жареные фрикадельки из щуки, лососевые палочки, запеченные с кунжутом, – все это, а также многое другое готовят в окрестностях Гарды.

Время приготовления – 45 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 2 небольшие луковицы; ✓ 2 стручка сладкого перца; ✓ 1 стручок жгучего перца; ✓ 150 г зеленого горошка; ✓ 1,5–2 л рыбного бульона; ✓ 400 г филе форели; ✓ 4 ст. ложки оливкового масла; ✓ 2 ст. ложки белого кунжута; ✓ 1 яйцо; ✓ 100 г пармезана; ✓ 100 г сливочного масла; ✓ 4 ст. ложки сливок; ✓ 1 зубчик чеснока; ✓ 4 веточки укропа; ✓ 8 ст. ложек белого вина; ✓ 4 листика базилика; ✓ соль.

Приготовление

1. Форель промойте, нарежьте небольшими кусочками, обмакните во взбитое с солью яйцо, обваляйте в кунжute, выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарьте до готовности.

2. Сладкий и жгучий перец вымойте, удалите плодоножки и семена, мелко нарежьте.

3. Лук вымойте, измельчите. Из сливочного масла, лука и перца приготовьте софрито.

4. Положите рис, перемешайте, влейте вино (6 ст. ложек), посолите и приготовьте тостатуру.

5. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в

тостатуру. За 10 минут до готовности риса положите зеленый горошек.

6. Пармезан натрите на крупной терке. Зелень укропа вымойте и нарубите.

7. Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Базилик вымойте, мелко нарежьте. Сливки взбейте с чесноком, базиликом и перемешайте с оставшимся вином.

8. Снимите ризотто с огня, смешайте с пармезаном, посыпьте зеленью укропа. Форель полейте приготовленным соусом из сливок и подавайте вместе с ризотто.

Ризотто с индейкой и песто

У ризотто и знаменитого соуса песто одна родина – север Италии. И стоит отметить, сочетаются эти два блюда идеально. Ароматный соус из сыра, оливкового масла, орехов и базилика как нельзя лучше подходит к нежной рисовой смеси.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–6 порций:

✓ 400 г риса; ✓ 2 небольшие луковицы; ✓ 1,5–2 л куриного бульона; ✓ 300 г филе индейки; ✓ 7 ст. ложек оливкового масла; ✓ 2 ст. ложки сливок; ✓ по 100 г пармезана, пекорино и сливочного масла; ✓ 2 ст. ложки рубленых кешью; ✓ 2–3 зубчика чеснока; ✓ 6 ст. ложек белого вина; ✓ 1/2 пучка базилика; ✓ соль.

Приготовление

1. Филе индейки промойте, нарежьте небольшими кусочками, выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом (3 ст. ложки), сбрызните вином (1–2 ст. ложки), обжарьте на сильном огне, добавьте сливки, посолите, тушите до готовности.

2. Для приготовления песто базилик вымойте, нарежьте. Пекорино натрите на крупной терке. Чеснок очистите, вымойте, нарубите. Базилик, пекорино, чеснок, кешью и оставшееся оливковое масло взбейте с помощью блендера.

3. Лук вымойте, измельчите. Из сливочного масла и лука приготовьте софрито.

4. Положите рис, перемешайте, влейте оставшееся вино, посолите и приготовьте тостатуру.

5. Небольшими порциями вливайте кипящий бульон в тостатуру. За 5 минут до готовности риса положите филе индейки.

6. Пармезан натрите на крупной терке. Снимите ризотто с огня, посыпьте пармезаном. Подавайте к столу с песто.

Часть 3. Паэлья



Паэлья – это не просто национальное блюдо испанской кухни, не просто вкуснейшее яство из риса, подкрашенного шафраном, и отборных овощей, морепродуктов или мяса, приготовленных на оливковом масле, не просто сытное, повседневное или праздничное кушанье. Это такой же символ Испании, как

фламенко и коррида. Это бренд, визитная карточка страны тореадоров.

Глава 1. «Формула» правильной паэльлы

Существует ли рецепт приготовления правильной паэльлы? Какое блюдо считается настоящим – с овощами, морепродуктами, рыбой или мясом? Все поклонники гастрономического символа Испании скорее всего, пытались найти ответы на эти вопросы, но тщетно, потому что единого рецепта просто не может быть. А вот «формула» – ингредиенты, без которых паэльла никогда не будет паэльлой – существует. Это рис и шафран, остальное – дело вкуса.

Помимо двух основных продуктов для правильной паэльлы потребуется специальная сковорода. Как и блюдо, она называется «паэльля».

Рис

Для паэльлы потребуется среднезерный рис. Лучше всего подходит испанский сорт иберика, который придает блюду традиционную консистенцию – немного вязкую. Хороший выбор – валенсийские сорта: бахия, бомба, сения и каласпарра.

Чтобы получить паэльлу с «сокаррет» – зажаренной корочкой, рис предварительно не промывают, а за 1 минуту до окончания тепловой обработки увеличивают огонь до максимума.

Шафран

Как известно, это самая дорогая специя в мире, но без нее вместо паэльлы получится обычная рисовая каша. Лучше всего использовать испанский или иранский шафран.

Сковорода

Испанское название paella происходит от латинского patella, что означает «сковорода». Сковорода для паэльлы – это то же самое, что казан для плова. Без подходящей посуды испанское блюдо не приготовить. Рекомендуется отдавать предпочтение чугунной или стальной сковороде, широкой, с толстыми стенками.

Глава 2. Рецепты самой вкусной паэльы

Рецептов паэльы существует множество. Это блюдо готовят и с морепродуктами, и с рыбой, и с овощами, и с птицей, и с говядиной, и со свининой, и с дичью. Однако в Испании все же отдают предпочтение паэлье с морскими «гадами». Креветки, мидии, морские гребешки, кальмары, осьминоги, каракатицы и другие морепродукты идеально сочетаются с рисом.

Классическая паэлья по-валенсийски

Считается, что впервые паэлью приготовили в Валенсии. И если во всем мире паэлья считается национальным испанским блюдом, то в самой Испании это кушанье – символ Валенсии, ее визитная карточка. Да и классическое яство называется именно «паэлья поваленсийски». Рецепт возник в середине XIX века, когда, согласно легенде, в один из городков Валенсии прибыл знатный гость. При этом версий названия населенного пункта, а также имени важного гостя существует несколько десятков, а вот история изобретения блюда одна и та же: гостеприимные жители решили угостить знатную особу, и каждый принес то, что у него было. Это был рис, разные морепродукты, овощи, специи, оливковое масло, шафран. Все продукты смешали и приготовили на огромной сковороде. Блюдо получило название «паэлья из Валенсии».

Время приготовления – 40 минут.

Ингредиенты на 3–5 порций:

✓ тушка кальмара; ✓ 200 г креветок; ✓ 300 г мидий; ✓ 200 г мелких осьминогов; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 0,5 л куриного бульона; ✓ 3 ст. ложки белого сухого вина; ✓ 200 г риса; ✓ 1 луковица; ✓ 1 стручок сладкого перца; ✓ 2 помидора; ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ 150 г замороженного зеленого горошка; ✓ 1/2 пучка зелени кудрявой петрушки; ✓ 1 ч. ложка паприки; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Вино перемешайте с шафраном и бульоном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Лук и чеснок очистите, вымойте, мелко нарежьте. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте небольшими кусочками. Помидор вымойте, обдайте кипятком, снимите кожицу, мякоть разомните.

3. Оливковое масло вылейте на раскаленную сковороду, добавьте лук, чеснок и перец, обжаривайте в течение 5 минут.

Положите помидор, посолите, посыпьте паприкой, нагревайте, помешивая, 1 минуту.

4. Подготовленные морепродукты тщательно промойте. Кальмары нарежьте кольцами. Зелень петрушки вымойте, нарубите.

5. В сковороде выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона и вина с шафраном. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут.

6. Аккуратно перемешайте смесь, выложите сверху морепродукты и зеленый горошек, слегка смешайте с верхним слоем риса. Готовьте под крышкой в течение 3–5 минут.

7. При подаче к столу посыпьте паэлью зеленью.

Воскресная паэлья

В Испании паэлью традиционно подают по воскресеньям. Редкий семейный обед обходится без этого сытного кушанья. Помимо морепродуктов в блюдо, как правило, добавляют обжаренные ломтики курицы или колбасы.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 1 кг смеси морепродуктов; ✓ 5 ст. ложек оливкового масла; ✓ 1,5 л куриного бульона; ✓ 400 г филе куриной грудки; ✓ 350–400 г риса; ✓ 2 луковицы; ✓ 2 лайма; ✓ 3 стручка сладкого перца; ✓ 100 г консервированной кукурузы; ✓ 2 ч. ложки карри; ✓ 1 ч. ложка шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте небольшими кусочками. Филе грудки промойте, нарежьте ломтиками, посыпьте карри.

3. Оливковое масло вылейте на раскаленную сковороду, добавьте ломтики филе, обжарьте, положите лук и перец, посолите, обжаривайте в течение 5 минут.

4. Подготовленные морепродукты тщательно промойте. Лаймы вымойте, нарежьте кружочками.

5. В сковороде выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона и шафрана. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут.

6. Аккуратно перемешайте смесь, выложите сверху морепродукты и кукурузу, слегка смешайте с верхним слоем риса. Готовьте под крышкой в течение 3–5 минут.

7. Паэлью подавайте к столу с кружочками лайма.

Паэлья с овощами и маслинами

Овощная паэлья для приверженцев вегетарианской кухни или тех, кто по тем или иным причинам соблюдает диету. Время приготовления – 35 минут.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 4 стручка сладкого перца; ✓ 2 луковицы; ✓ 1 небольшой цукини; ✓ 150 г замороженного зеленого горошка; ✓ 3 ст. ложки оливкового масла; ✓ 0,5 л овощного бульона; ✓ 100 г консервированных маслин; ✓ 200 г риса; ✓ 1 лимон; ✓ 1 пучок зелени укропа и петрушки; ✓ 1 ч. ложка паприки; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте полукольцами. Цукини вымойте, нарежьте соломкой.

3. Оливковое масло вылейте на раскаленную сковороду, добавьте лук, цукини и перец, посолите, обжаривайте в течение 5 минут.

4. Лимон вымойте, нарежьте кружочками. Зелень вымойте и нарубите.

5. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона и шафрана. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут.

6. Добавьте зеленый горошек, аккуратно перемешайте, готовьте под крышкой в течение 5 минут.

7. Паэлью перемешайте с зеленью и подавайте к столу с маслинами и кружочками лимона.

Повседневная паэлья с креветками

Это блюдо относят в Испании к разряду повседневных и готовят, как говорится, на скорую руку. Время приготовления – 30 минут.

Ингредиенты на 3–5 порций:

✓ 500 г очищенных креветок; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 0,5 л куриного бульона; ✓ 3 ст. ложки белого сухого вина; ✓ 200 г риса; ✓ 1 луковица; ✓ 1 стручок сладкого перца; ✓ 10–12 помидоров черри; ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ 150 г консервированной кукурузы; ✓ 1/2 пучка зелени укропа и

петрушки; ✓ 1 ч. ложка паприки; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана;
✓ соль.

Приготовление

1. Вино перемешайте с шафраном и бульоном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Лук и чеснок очистите, вымойте, мелко нарежьте. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте небольшими кусочками.

3. Оливковое масло вылейте на раскаленную сковороду, добавьте лук, чеснок и перец, обжаривайте в течение 5 минут, посолите, посыпьте паприкой.

4. Черри вымойте. Зелень петрушки и укропа вымойте, нарубите.

5. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона и вина с шафраном. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут.

6. Аккуратно перемешайте смесь, выложите сверху креветки и кукурузу, слегка смешайте с верхним слоем риса. Готовьте под крышкой в течение 3–5 минут.

7. Паэлью посыпьте зеленью и подавайте к столу с черри.

Паэлья по-андалусски

В Андалусии готовят паэлью исключительно с рыбой и морепродуктами. Креветки, анчоусы, кальмары, мурексы, каракатицы, крабы, камбала и, конечно же, сардины – все это жители Андалусии добавляют в паэлью, приправленную хересом, который, кстати, производят именно здесь.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 2 тушки кальмаров; ✓ 300 г очищенных креветок; ✓ 1/2 стебля лука-порей; ✓ 2 стручка сладкого перца; ✓ 1 лимон; ✓ 1 пучок рукколы; ✓ 3 ст. ложки оливкового масла; ✓ 1 л куриного бульона; ✓ 2 ст. ложки хереса; ✓ 250–300 г риса; ✓ по 1/2 ч. ложки шафрана и черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с хересом и шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Лук-порей вымойте, мелко нарежьте. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте полосками. Кальмары промойте, нарежьте кольцами.

3. Оливковое масло вылейте на раскаленную сковороду, добавьте лук и сладкий перец, посолите, обжаривайте в течение 5 минут.

4. Лимон вымойте, фигурно разрежьте пополам. Рукколу вымойте.

5. В сковороде выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона, хереса и шафрана. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут, затем перемешайте.

6. Добавьте морепродукты, аккуратно перемешайте их с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 5 минут.

7. Паэлью подавайте к столу с рукколой и половинками лимона.

Паэлья «Амарио»

В Испании эта паэлья известна под названием *amarillo*, что означает «желтая». Для ее приготовления используют большее, чем обычно, количество шафрана, поэтому рис приобретает насыщенный желтый цвет.

Время приготовления – 40 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 500 г смеси морепродуктов (морские гребешки, мидии и креветки); ✓ 1 луковица; ✓ 150 г замороженной стручковой фасоли; ✓ 1 лимон; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 1 л куриного бульона; ✓ 2 ст. ложки белого сухого вина; ✓ 250–300 г риса; ✓ 2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с вином и шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте.

3. Оливковое масло вылейте на раскаленную сковороду, добавьте лук, посолите, обжаривайте в течение 5 минут.

4. Лимон вымойте, нарежьте ломтиками.

5. В сковороде выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона, вина и шафрана. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 10 минут, затем перемешайте, выложите фасоль, готовьте 5 минут.

6. Добавьте морепродукты, аккуратно перемешайте их с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 5 минут.

7. Паэлью подавайте к столу с ломтиками лимона.

Паэлья «Марискада»

Слово *mariskada* в переводе испанского означает «ассорти из морепродуктов» и, как правило, подразумевает смесь морских гребешков, креветок и черных мидий.

Время приготовления – 35 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 1 кг смеси черных мидий (в раковинах), креветок и мускулов морских гребешков; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 1 л куриного бульона; ✓ 250 г риса; ✓ 1 луковица; ✓ 1 лимон; ✓ 1 стручок сладкого перца; ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Вино перемешайте с шафраном и бульоном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Лук и чеснок очистите, вымойте, мелко нарежьте. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте небольшими кусочками.

3. Оливковое масло вылейте на раскаленную сковороду, добавьте лук, чеснок и перец, обжаривайте в течение 5 минут, посолите.

4. Подготовленные морепродукты промойте. Лимон вымойте, нарежьте полукольцами.

5. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона и вина с шафраном. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут.

6. Аккуратно перемешайте смесь, выложите сверху морепродукты, слегка смешайте с верхним слоем риса. Готовьте под крышкой в течение 3–5 минут.

7. Паэлью подавайте к столу с полукольцами лимона.

Паэлья «Фламенко»

Можно ли назвать блюдо страстным, ярким и зажигательным? Разумеется, да, если речь идет о паэлье «Фламенко» – кушанье, приготовленном с сочными ломтиками свежих овощей и изысканными морепродуктами.

Время приготовления – 35 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ по 300 г очищенных креветок и мидий; ✓ 2 ст. ложки оливкового масла; ✓ 1 л куриного бульона; ✓ 1 морковь; ✓ 250 г риса; ✓ 1 луковица; ✓ сок 1/2 лимона; ✓ 3 стручка сладкого перца (зеленый, красный и желтый); ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ 1/2 пучка зелени кудрявой петрушки; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Лук и чеснок очистите, вымойте, мелко нарежьте. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте

небольшими кусочками. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками.

3. Оливковое масло вылейте на раскаленную сковороду, добавьте лук, чеснок, морковь и перец, обжаривайте в течение 5 минут, посолите.

4. Подготовленные морепродукты промойте. Зелень петрушки вымойте.

5. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона и шафрана. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут.

6. Аккуратно перемешайте смесь, выложите сверху морепродукты, полейте лимонным соком, слегка смешайте с верхним слоем риса. Готовьте под крышкой в течение 3–5 минут.

7. Паэлью подавайте к столу, украсив веточками петрушки.

Острая паэлья со свиной, каперсами и миндалем

Многие испанские блюда готовят с добавлением маринованных каперсов. Эта острая приправа прекрасно подходит для паэльи со свиной, курицей, говяжьими почками или рыбой.

Время приготовления – 1,5 часа.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 0,5 кг свиной (шей); ✓ 3 ст. ложки оливкового масла; ✓ 2 ст. ложки хереса; ✓ 1,2 л куриного бульона; ✓ 200 г риса; ✓ 5–7 маринованных каперсов; ✓ 1 ст. ложка рубленого миндаля; ✓ 1 луковица; ✓ 3 зубчика чеснока; ✓ 1 лимон; ✓ 1 стручок перца чили; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Свиной промойте, нарежьте небольшими кусочками. Выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом, посолите, обжарьте, влейте херес и немного бульона с шафраном, тушите до готовности.

3. Лук и чеснок очистите, вымойте, мелко нарежьте. Жгучий перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте колечками.

4. К свиной добавьте лук, чеснок и жгучий перец, обжаривайте в течение 5 минут.

5. Лимон вымойте, нарежьте ломтиками. Каперсы мелко нарежьте.

6. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона и вина с шафраном. Не перемешивая, тушите на слабом

огне в течение 15 минут.

7. Добавьте каперсы, аккуратно перемешайте, готовьте под крышкой в течение 3–5 минут.

8. Паэлью посыпьте миндалем и подавайте к столу с ломтиками лимона.

Паэлья по-барселонски

В Барселоне готовят множество вариантов паэльи, однако самым популярным является *paella mixta* – блюдо из мяса и морепродуктов, которое подают с лаймом или кумкватами.

Время приготовления – 1,5 часа.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ по 200 г говядины (вырезки) и филе индейки; ✓ по 150 г неочищенных креветок и мидий; ✓ 3 ст. ложки оливкового масла; ✓ 2 ст. ложки белого сухого вина; ✓ 1,2 л говяжьего бульона; ✓ 200–250 г риса; ✓ 2 луковицы; ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ 1 стручок сладкого перца; ✓ 3–4 кумквата; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с вином и шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Мясо промойте, нарежьте небольшими кусочками. Выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом, посолите, обжарьте, влейте немного бульона с вином и шафраном, тушите до готовности.

3. Лук и чеснок очистите, вымойте, мелко нарежьте. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте небольшими кусочками.

4. К мясу добавьте лук, чеснок и перец, обжаривайте в течение 5 минут.

5. Кумкваты вымойте, не очищая, разрежьте на половинки.

6. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона и вина с шафраном. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут.

7. Добавьте подготовленные креветки и мидии, аккуратно перемешайте, готовьте под крышкой в течение 3–5 минут.

8. Паэлью подавайте к столу с кумкватами.

Паэлья «Пескадор»

Название блюда происходит от слова *pescador*, что означает «рыбак». Паэлью с большим количеством самых разных морепродуктов готовят во всех прибрежных районах Испании.

Время приготовления – 40 минут.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 400 г смеси моллюсков; ✓ 4–6 королевских креветок; ✓ 1/2 стебля лука-порея; ✓ 1 лимон; ✓ 1/2 пучка зелени петрушки; ✓ 1 ст. ложка оливкового масла; ✓ 1 л куриного бульона; ✓ 2 ст. ложки белого вина; ✓ 250–300 г риса; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с вином и шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Лук-порей вымойте, мелко нарежьте.

3. Оливковое масло вылейте на раскаленную сковороду, добавьте лук, посолите, обжаривайте в течение 5 минут.

4. Лимон вымойте, нарежьте ломтиками. Зелень петрушки вымойте, нарубите.

5. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона, вина и шафрана. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут, затем перемешайте.

6. Добавьте моллюсков и креветки, аккуратно перемешайте их с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 5 минут.

7. Паэлью посыпьте зеленью и подавайте к столу с ломтиками лимона.

Паэлья по-мадридски

В Мадриде огромной популярностью среди туристов пользуется paella de pollo – паэлья с курицей. Ломтики филе предварительно обжаривают с карри.

Время приготовления – 45 минут.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 400 г филе куриной грудки; ✓ 3 ст. ложки оливкового масла; ✓ 2–3 ст. ложки панировочных сухарей; ✓ 1 ст. ложка карри; ✓ 0,5 л куриного бульона; ✓ 200 г риса; ✓ 1 луковица; ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ 1 стручок сладкого перца; ✓ 1 лимон; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Филе курицы промойте, нарежьте небольшими кусочками, посолите, обваляйте в смеси панировочных сухарей и карри. Выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом (2 ст. ложки), жарьте до готовности.

3. Лук и чеснок очистите, вымойте, мелко нарежьте. Сладкий

перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте небольшими кусочками.

4. Ломтики филе переложите в отдельную посуду. На сковороду выложите лук, чеснок и перец, влейте оставшееся оливковое масло, обжаривайте в течение 5 минут.

5. Лимон вымойте, нарежьте ломтиками.

6. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона с шафраном. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут, перемешайте.

7. Добавьте ломтики филе, аккуратно перемешайте с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 3–5 минут.

8. Паэлью подавайте к столу с ломтиками лимона.

Паэлья «Саламанка»

В самых дорогих испанских ресторанах подают изысканную паэлью «Саламанка», в состав которой входят омары, филе морского черта, креветки и мерценарии.

Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 3–4 порции:

- ✓ 3–4 омара;
- ✓ по 200 г неочищенных мерценарий и креветок;
- ✓ 300 г филе морского черта;
- ✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
- ✓ 0,5 л куриного бульона;
- ✓ 4 ст. ложки белого сухого вина;
- ✓ 200 г риса;
- ✓ 1 луковица;
- ✓ 1 стручок сладкого перца;
- ✓ 1 лимон;
- ✓ по 1 ч. ложке паприки, черного молотого перца и кунжута;
- ✓ 1/2 ч. ложки шафрана;
- ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном и вином, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Филе морского черта промойте, нарежьте небольшими кусочками, посолите, обваляйте в смеси паприки, кунжута и черного перца. Выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом (2 ст. ложки), обжарьте.

3. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте небольшими кусочками.

4. Ломтики филе переложите в отдельную посуду. На

сковороду выложите лук и перец, влейте оставшееся оливковое масло, обжаривайте в течение 5 минут.

5. Лимон вымойте, разрежьте пополам. Одну половинку нарежьте ломтиками, из оставшейся выжмите сок.

6. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона с шафраном и вином. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 5–7 минут, перемешайте.

7. Добавьте промытые омары, аккуратно перемешайте с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 10 минут. Положите креветки и ломтики филе, сбрызните лимонным соком, готовьте под крышкой 5 минут. Оставьте под крышкой на 5 минут.

8. Паэлью подавайте к столу с ломтиками лимона.

Паэлья с жареными щупальцами осьминога

Паэлья со щупальцами осьминога считается деликатесным блюдом. В Испании это кушанье очень популярно, особенно среди туристов.

Время приготовления – 45 минут.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 200–300 г щупальцев осьминога; ✓ 4 ст. ложки оливкового масла; ✓ 0,5 л куриного бульона; ✓ 200 г риса; ✓ 1 луковица; ✓ 1 стручок сладкого перца; ✓ 100 г замороженного зеленого горошка; ✓ 1 лимон; ✓ 1/2 пучка зеленого лука; ✓ 1 кислый мандарин; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Щупальца осьминога тщательно промойте, выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом (2 ст. ложки), жарьте до готовности (5–15 минут в зависимости от размера).

3. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте полосками.

4. Щупальца осьминога переложите в отдельную посуду. На сковороду выложите лук и перец, влейте оставшееся оливковое масло, обжаривайте в течение 5 минут.

5. Лимон вымойте, нарежьте ломтиками. Из мандарина выжмите сок. Зеленый лук вымойте, нарубите.

6. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона с шафраном. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут, немного посолите, добавьте зеленый горошек и перемешайте.

7. Положите шупальца осьминога, полейте мандариновым соком, аккуратно перемешайте с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 3–5 минут.

8. Паэлью посыпьте зеленым луком и подавайте к столу с ломтиками лимона.

Паэлья «Чоризо»

Chorizo – испанская свиная колбаса со специями, которую используют как для талас (закусок), так и для приготовления первых и вторых блюд, в частности для паэльи. Если не удалось приобрести настоящую испанскую чоризо, в паэлью можно добавить любую колбасу из рубленой свинины.

Время приготовления – 35 минут.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 200–300 г свиной колбасы; ✓ 3 ст. ложки оливкового масла; ✓ 0,5 л куриного бульона; ✓ 200 г риса; ✓ 1 луковица; ✓ 1 стручок сладкого перца; ✓ 150 г консервированной красной фасоли; ✓ 1 лимон; ✓ 1/2 пучка зелени петрушки; ✓ 1/2 ч. ложки шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Колбасу нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте полосками. Колбасу, лук и перец выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом, обжаривайте 5 минут.

3. Лимон вымойте, нарежьте кружочками. Зелень петрушки вымойте, нарубите.

4. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона с шафраном. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут, немного посолите и перемешайте.

5. Добавьте фасоль, аккуратно перемешайте с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 2–3 минут.

6. Паэлью посыпьте зеленью петрушки и подавайте к столу с кружочками лимона.

Паэлья «Брава»

В состав этой паэльи могут входить как морепродукты, так и мясо, овощи и рыба. Единственное условие – добавление традиционного испанского соуса брава, который легко приготовить дома.

Время приготовления – 1,5 часа.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 2 тушки кальмаров; ✓ 250 г филе куриной грудки; ✓ 100 г ветчины; ✓ 5 ст. ложек оливкового масла; ✓ 0,7 л куриного бульона; ✓ 300–350 г риса; ✓ 3 крупных помидора; ✓ 4 луковицы; ✓ 4 зубчика чеснока; ✓ 1 стручок жгучего перца; ✓ 1 лимон; ✓ 2 ч. ложки муки; ✓ 1,5 ч. ложки винного уксуса; ✓ по 1 ч. ложке сахара, красного молотого перца и шафрана; ✓ соль.

Приготовление

1. Для приготовления соуса брера 2 луковицы и 2 зубчика чеснока очистите, вымойте, измельчите. Жгучий перец вымойте и мелко нарежьте вместе с семенами. Помидоры вымойте, обдайте кипятком, снимите кожицу, разомните. В глубокой сковороде раскалите 2 ст. ложки оливкового масла, добавьте лук, чеснок и жгучий перец, обжарьте, посолите, поперчите, добавьте томатное пюре, 1/2 ч. ложки шафрана и сахар. Нагревайте, помешивая, 10 минут, посыпьте мукой, влейте немного воды, варите под крышкой еще 10 минут, перемешайте с уксусом. Соус охладите и измельчите в блендере.

2. Бульон перемешайте с оставшимся шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

3. Филе курицы промойте, нарежьте кубиками. Так же нарежьте ветчину. Выложите на сковороду с оставшимся разогретым оливковым маслом, жарьте 10 минут.

4. Оставшиеся лук и чеснок очистите, вымойте, мелко нарежьте, добавьте к курице и ветчине, обжаривайте 5 минут.

5. Лимон вымойте, нарежьте кружочками. Кальмары промойте, нарежьте кольцами.

6. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона с шафраном. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут, перемешайте с соусом брера.

7. Добавьте кальмары, аккуратно перемешайте с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 5 минут.

8. Паэлью подавайте к столу с кружочками лимона.

Паэлья с жареными морскими гребешками

Паэлья, приготовленная с одним из самых изысканных морских

деликатесов, станет настоящим украшением праздничного стола. Время приготовления – 40 минут.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 400 г мускулов морских гребешков; ✓ 3 ст. ложки оливкового масла; ✓ 2–3 ст. ложки муки; ✓ 0,5 л куриного

бульона; ✓ 200 г риса; ✓ 1 небольшой стебель лука-порея; ✓ 2 лайма; ✓ по 1/2 ч. ложки шафрана, паприки и сушеного тимьяна; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

1. Мускулы морских гребешков промойте, обваляйте в смеси муки, тимьяна, паприки и соли. Выложите на сковороду с разогретым

2. оливковым маслом (2 ст. ложки), обжарьте, переложите в отдельную посуду.

2. Лук-порей вымойте, мелко нарежьте, выложите на сковороду, влейте оставшееся оливковое масло, обжаривайте в течение 5 минут.

3. Лаймы вымойте, нарежьте кружочками.

4. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона с шафраном. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 20 минут, перемешайте.

5. Добавьте морские гребешки, аккуратно перемешайте с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 2–3 минут.

6. Паэлью подавайте к столу с кружочками лайма.

Паэлья с сардинами и цукини

Некоторые виды морской рыбы, в частности тунца, скумбрию и сардины, в Испании относят к azul – так называемой голубой рыбе, наиболее ценной по питательным свойствам. Для паэльы сардины жарят целиком. Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 10–12 сардин; ✓ 6 ст. ложек оливкового масла; ✓ 2 ст. ложки хереса; ✓ 5 ст. ложек муки; ✓ 1 л рыбного бульона; ✓ 300–400 г риса; ✓ 2 луковицы; ✓ 1 помидор; ✓ 1 небольшой цукини; ✓ 1 лимон; ✓ 1 пучок зелени петрушки; ✓ по 1/2 ч. ложки шафрана и кайенского перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном и хересом, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Подготовленную рыбу промойте, обваляйте в смеси муки, кайенского перца и соли. Выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом (4 ст. ложки), жарьте на сильном огне до готовности, переложите в отдельную посуду.

3. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Помидор вымойте, обдайте кипятком, очистите от кожицы, мякоть разомните. Цукини вымойте, нарежьте кубиками. Лук и цукини

выложите на сковороду, влейте оставшееся оливковое масло, обжаривайте в течение 5 минут. Добавьте томатное пюре, тушите 5 минут, посолите.

4. Лимон вымойте, нарежьте ломтиками. Зелень петрушки вымойте, нарубите.

5. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона с шафраном и хересом. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 20 минут, перемешайте.

6. Выложите сверху сардины, готовьте под крышкой в течение 2–3 минут.

7. Паэлью посыпьте зеленью и подавайте к столу с ломтиками лимона.

Паэлья с жареными моллюсками

Аппетитная паэлья с моллюсками, обжаренными в кунжуте, по

нравится всем поклонникам средиземноморской кухни. Время приготовления – 40 минут.

Ингредиенты на 3–4 порции:

✓ 400 г смеси очищенных моллюсков; ✓ 4 ст. ложки оливкового масла; ✓ 0,5 л куриного бульона; ✓ 1 ст. ложка цитрусового ликера; ✓ 2 ст. ложки смеси черного и белого кунжута; ✓ 200 г риса; ✓ 1 луковица; ✓ 2 зубчика чеснока; ✓ 1 стручок паприки; ✓ 100 г замороженной стручковой фасоли; ✓ 2 лайма; ✓ 1/2 пучка базилика; ✓ по 1/2 ч. ложки шафрана и черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с шафраном и ликером, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Моллюски промойте, обваляйте в кунжуте и молотом перце, выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом (2 ст. ложки), обжарьте.

3. Лук и чеснок очистите, вымойте, мелко нарежьте. Паприку вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте колечками.

4. Моллюски переложите в отдельную посуду. На сковороду выложите лук, чеснок и паприку, влейте оставшееся оливковое масло, обжаривайте в течение 5 минут.

5. Лаймы вымойте, нарежьте ломтиками. Базилик вымойте, нарубите.

6. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона с шафраном и ликером. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 10 минут, немного посолите, добавьте стручковую фасоль, перемешайте и тушите еще 5–7 минут.

7. Положите сверху моллюски, аккуратно перемешайте с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 2 минут.

8. Паэлью посыпьте базиликом и подавайте к столу с ломтиками лайма.

Паэлья с лососем и морепродуктами

Еще одна разновидность паэльи, которую готовят в прибрежных провинциях Испании. Время приготовления – 1 час.

Ингредиенты на 4–5 порций:

✓ 400 г филе лосося; ✓ 2 тушки кальмаров; ✓ 4–5 королевских креветок; ✓ 1/2 стебля лука-порей; ✓ 2 стручка сладкого перца; ✓ 1 лимон; ✓ 3 ст. ложки муки; ✓ 1 пучок зелени укропа; ✓ 4 ст. ложки оливкового масла; ✓ 1 л куриного бульона; ✓ 2 ст. ложки темного пива; ✓ 250–300 г риса; ✓ по 1/2 ч. ложки шафрана и черного молотого перца; ✓ соль.

Приготовление

1. Бульон перемешайте с пивом и шафраном, помешивая, доведите до кипения на слабом огне.

2. Лук-порей вымойте, мелко нарежьте. Сладкий перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте небольшими кусочками.

3. Кальмары промойте, нарежьте кольцами. Филе лосося промойте, нарежьте небольшими ломтиками. Филе лосося и кальмары посолите, обваляйте в смеси муки и черного перца, выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом (2 ст. ложки), обжарьте, переложите в отдельную посуду.

4. Оставшееся оливковое масло вылейте на раскаленную сковороду, добавьте лук и сладкий перец, посолите, обжаривайте в течение 5 минут.

5. Лимон вымойте, нарежьте кружочками. Зелень укропа вымойте.

6. В сковороду выложите рис слоем 1–1,5 см, влейте смесь бульона, пива и шафрана. Не перемешивая, тушите на слабом огне в течение 15 минут, затем перемешайте.

7. Добавьте креветки, жареные филе лосося и кольца кальмаров, аккуратно перемешайте их с верхним слоем риса, готовьте под крышкой в течение 5 минут.

8. Паэлью подавайте к столу с веточками укропа и кружочками лимона.